



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17427	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17670
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ། ) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala' h.p.
<b>Publisher:</b>	men-tse-khang
<b>Date:</b>	1996-2006
<b>Volume:</b>	1
<b>Total Volumes:</b>	10
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014



D29195

# ལྷན་ཅིས་དུས་དེང་།

ཨོད་ཀྱལ་ལོ་ ༡༩༥༣ ལྷི་ལོ་ ༡༩༩༦ ལྷ་ ༣    འཛོན་མེང་ལ།    དང་ལོ།



ཨོད་གཞུང་ལྷན་ཅིས་ཁང་།



བོད་ཡིག་སྐད་ཅིས་དུས་དེབ་ཅོམ་སྒྲིག་ཚོགས་ཀྱི་ཁུངས་།

ཅོམ་སྒྲིག་པ།

སྐད་པ་སྐད་པ་ཆེ་རིང་།

ཅོམ་སྒྲིག་ལས་རོགས།

འགོ་ལོག་ཐུབ་བསྟན་ཉི་མ།

ཅོམ་སྒྲིག་ཚོགས་མི།

སྐད་པ་བློ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

སྐར་ཅིས་པ་ཆེ་ནམ།

སྐད་པ་རི་ཁིང་བསྟན་འཛིན་གྲགས་པ།

ཀམ་ཐུ་ཀར་དཔར་གཞི་རྩས་བཞོད།

གནས་དཔར་འགན་གཞིན་རྒྱལ་མཚན་དང་།

ལས་བྱ་ཆེ་རིང་བདེ་སྐྱོད།

གནས་འབྲེལ་གནང་ཡུལ།

Men-Tsee-Khang Exports

New Delhi

Tel: 0091-11-6212604

Fax: 0091-11-6446826

Class No.

Acc. No. 29195 (M-161)

གྲིང་བེད་

མགས་ཡུལ་ན་རམ་ས་ལ་བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་ཁང་འདི་བཞིན་འགྲོ་བ་ནད་  
། ཟུག་རྩས་གཞུང་བ་དག་ལ་འཆི་མེད་བདེ་བའི་དཔལ་སྒྲོལ་དཔལ་ལྷན་གསོ་  
། རིག་པ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ས་ཡིགས་ཉིས་ཀུན་གསལ་དོ་མཆར་ཅིས་གྱི་  
ག་གཞུང་འདི་གཉིས་མི་ཉམས་རྒྱན་འཛིན་ཐོག་སྒྲི་རྒྱ་ཀུན་གྱི་བསོད་ནམས་  
། བའི་བགོ་སྐལ་དུ། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༦༡ ལོར་ཨ་གོ་ས་སྐབས་མགོན་རྒྱལ་  
། སྤྱི་ལོ་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་དགོངས་བཞེད་སྒྲན་མེད་པའི་འོག་སྐབས་  
། ཅོལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཉལ་སྤེལ་དཀའ་ངལ་བཟོད་དུ་མེད་པ་དག་ལ་གདོང་  
ཤེན་བགྱིས་ཏེ་རྒྱན་འཛིན་གྱི་ས་བོན་བདེ་བའི་ཐོག་སྒྲན་ཅིས་མཁམས་  
། བང་རིམ་བྱོན་གྱི་སྒྲན་མེད་པའི་བགྱིན་བསྐྱངས་ཏེ། འཕགས་ཡུལ་ན་  
། མ་ས་ལ་བོད་གཞུང་སྒྲན་ཅིས་མཐོ་སྒྲོལ་ཁང་ནས་སྒྲན་ཅིས་པ་གཞིན་སྒྲིམ་  
། མ་ཐོན་བྱུང་བར་བརྟེན། ཡར་རྒྱས་གྱི་ནམ་པ་གསལ་ཐོན་བྱུང་བ་དང་  
། བསམ་ཅིག་དང་འཇམ་གྱིང་ནད་བོད་གྱི་སྒྲན་ཅིས་ལ་དོ་སྤྲང་བྱེད་མཁན་ཡང་  
ཡོད་བཞིན་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་དང་འགྲོ་མུས་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གོ་སྐབས་དང་  
། བསྐྱོན་ཏེ་དབུ་འཛིན་ཆོ་རིང་བགྱིས་མཆོག་ནས་སྒྲན་ཅིས་དུས་དེབ་འདོན་  
། འཆར་ཐོག་བཀའ་བྲུབ་དགོངས་བཞེས་ཟབ་མོ་གནད་དོན་ལྟར་རང་རེའི་ངོས་  
། ནས་ཀྱང་ཡིད་གཟབ་དང་ཤུགས་སྒྲོན་རྒྱལ་རྒྱུ་ནི་བོད་མིའི་རྩ་དོན་ལ་ཕན་པའི་  
པས་འགན་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བགྱིས་ཏེ་སྒྲན་ཅིས་པའི་རིག་གཞུང་གི་ཤེས་

ཚད་གོང་མཐོར་འགྲོ་བའི་ཐབས་ཤེས་དང་སྒྲན་ཅིས་ཐོག་དོན་གཉིས་ཅན་  
 རྣམས་ལ་ཐུགས་པན་གསོ་པའི་སྒྲད། སྒྲན་ཅིས་གང་རུང་ཐོག་དབྱུད་ཚུལ་  
 དང་། སྒྲན་ཅིས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཐོག་ནས་མི་དམངས་ལ་པན་པའི་ཉམས་  
 མྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་། གཞུང་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་ཉམས་  
 ཡིག་དང་། སྒྲན་ཅིས་དབེ་དེབ་ཐོན་པའི་ཚོམ་བྲིས་ཁག་ལ་འགག་པ་དང་  
 དྲོགས་སེལ་ཞུ་དོན་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་ལོ་རེའི་ནང་དུས་དེབ་ཐེངས་གཉིས་རེ་  
 འདོན་འཆར་ཡོད་པ་མ་ཟད། དུས་དེབ་རྒྱ་ཁྱོད་སྤོངས་ཡོང་ཆེད་སྒྲན་ཅིས་པ་  
 རྣམས་ནས་ཚོམ་བྲིས་ཐོག་འབད་བཙོན་གནང་རྒྱུར་ཐུགས་འཁྱུར་ཆེ་བཞེས་  
 ཀྱིས་རེ་འདུན་ཞུ་དོན་ལྟར་གནང་དང་གནང་ཐུས་ལ་ཇེས་སྤྲོ་ཡིད་རངས་དང་  
 ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཐུགས་མཚུངས་དུས་དེབ་ཀྱི་སློབ་སྟོན་པ་སྐྱ་སྒྲན་  
 སྐྱ་བགྲུས་བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་མཆོག་དང་། སྐྱ་སྒྲན་སྐྱ་གཞོན་སློ་  
 བཟང་དབང་རྒྱལ་མཆོག། ཅིས་རིག་སློབ་དཔོན་བྲག་མཐོན་བུམས་པ་  
 རྒྱལ་མཆོན་མཆོག་བཅས་ནས་ལེགས་སྤེལ་ཉིས་འགོག་གི་བཀའ་སློབ་ལས་  
 སྟོན་གནང་བར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། གཞན་ཡང་དཔར་སྐྱུན་སྡེ་ཆན་  
 རྣམ་ཀྱང་སྐྱུང་ལ་འཛེམས་མེད་ངང་དུས་དེབ་ཀྱི་དཔར་ཙུ་སྒྲིག་གནང་མཛད་  
 པར་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཞུ་རྒྱུ་དང་། སྤྲད་མའི་འཆར་དུས་དེབ་འདི་ཉིད་སློག་པ་  
 པོ་རྣམས་ནས་ལེགས་སྤེལ་ཉེ་འགོག་གི་དགོངས་འཆར་ལུགས་སྤེལ་ཡོང་  
 བའི་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ་རྒྱུ་བཅས། བོད་ཡིག་སྒྲན་ཅིས་དུས་དེབ་ཚོམ་སྒྲིག་ཆོགས་  
 རུང་ནས་ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལྷོ་ ༣ ཆོས་ ༡ ལ།

## དཀར་ཆག

ཤོག་གུངས།

༡། གསོ་རིག་སྒོར་གྱི་དབྱུང་ཚྭ་ཁག  
འཛོ་བྱེད་ནམས་ལ་བསྐྱལ་བའི་ཉམས་  
ཞིབ་དུས་ཀྱི་སད་ན་ཞེས་བྱ་བ།

1...14

སྤྱན་པ་དོ་ཇི་རབ་བརྟན།  
བྱུང་བཞི་བཀའ་དང་བསྐྱན་བཅོས་  
ལ་དབྱུང་བ།

15...46

སྤྱན་པ་ཆོས་ལོ་ཐར།

པ་བ། ནད་བརྟག་ཐབས་དང། སྤྱན་བཅོས་  
སྒོར་གྱི་ཚྭ་ཡིག  
བཤང་འགགས་ཀྱི་ནད། མིད་པར་  
ཉ་རུས་བྱུག་པ། སྤྱ་ཞོན་ (BUNION)  
ཀླང་ཆོགས་ནད་བཅས་ཀྱི་སྒོར།

47...52

སྤྱན་རམས་པ་ཆོ་རིང་དོ་ཇི།



༣།

མི་ལས་ལས་ནད་གཞི་བདག་ཐབས་དོན་

སྒྲིང་ལྷན་པ།

53..

སྒྲིན་པ་བསྐྱན་པ་ཆོས་འཕེལ།

གསུམ་པ།

༣།

ཅིས་རིག་སྐར་ནག་གི་སྒོར།

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་

སྒྲིན་ཅིས་འབྲེལ་བའི་སྒོར་ཅུང་ཙམ་

བྱིང་བ་གསར་ཆོས་ཟླ་བ།

64...10༥

སྐར་ཅིས་པ་ཐུབ་བསྐྱན་ཉི་མ།

༣།

ཇི་བསམ་གྲུབ་ཀྱི་མཚོ་མཚོག་དང་།

ཁོང་གིས་མཛད་པའི་"སྐར་ཅིས་ཀུན་

འདུས་ནོར་བུ་" བཅས་ཀྱི་དོ་སྤྲོད་

མདོར་བསྐུས།

101...115

སྐར་ཅིས་པ་ལེགས་བཤད།



ཆོ་བྱེད་ནམས་ལ་བསྐྱལ་བའི་ནམས་ཞིབ་དུས་ཀྱི་སང་བད།

སྤྲུལ་པ་དོན་རབ་བཏག།

ཨོ་ཤོ་ཤྲོ།

ཕྱོགས་ནས་ཕྱོགས་དུ་རྒྱ་བའི་ཕྱོགས་བཞིའི་ཚུ་གླུང་འདུས་མཆོ་བཞིན།

ས་ཚང་མ་འདུས་མེད་པའི་གངས་ཅན་ཞིང་གི་གསོ་རིག་གཞུང་།

ས་ནམས་གསལ་བར་མཇེད་མཁས་སྤྲོན་བྱོན་ལོ་པཎ་ནམས་ཀྱི་དྲིན།

ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསམས་ཤིང་དག་དུ་ཕྱག་དང་མཆོད་པར་བགྱ།

ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་ནས་མཁའ་སྤྲོན་བྲལ་བཞིན།

མཁས་པར་རྫོམས་མཁན་སྤྲུལ་པ་སྐར་ཆོགས་བཞིན།

བདག་གི་ཤེས་ཡོན་སྤྲོན་འབྲུ་མེ་འབྲེར་བཞིན།

འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱལ་བས་བྲིས།

དེ་ཡང་དེང་རབས་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་གང་ལའང་ལོ་  
 ཡིད་ཆེས་ཀྱི་གནས་ལས་འདས་ཏེ་བསྐྱེད་བཅད་བརྟུར་བའི་གསེར་བཞི་  
 བཟླ་དཔྱད་དང་ཚན་རིག་ཉམས་ཞིབ་ཀྱི་ལས་ནས་གཏན་འབེབས་  
 དགོས་པའི་དུས་འདིར།       རང་ཅག་ཐུན་མེད་མ་ཡིན་པའི་གསོ་  
 གཞུང་ཆེན་དང་།   ལྷག་པར་སྔོན་བྱོན་ལོ་བཅུ་ཉམས་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་།  
 སྔོ་སྔོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་སྲིད་ན་རྟེན་པར་དཀའ་བཅོར་བྱ་རྒྱུ་ཆེན་གྱི་མ་  
 ལུས་སྤང་བ།   སྐལ་ལྷན་ཕྱི་རབས་པ་ཉམས་ཀྱི་བགོ་སྐལ་དུ་ལྷག་ཡོང་  
 དེ་དག་ལོངས་སུ་སྦྱོད་པའི་སྒོ་ནས།   ཡར་ཐོན་འབྲུག་བསྐྱར་གྱི་དཔལ་  
 བདོ་བའི་དེང་རབས་ཅན་གྱི་དུས་འདིར།   ང་ཚོའི་ཇ་དྲག་གནས་སྤངས་  
 གཞིགས་པའི་དཔལ་དངོས་དྲག་སྟོབས་སོགས་ཀྱིས་བྱས་རྗེས་འཛུགས་  
 ཐབས་མེད་ནའང་འགོ་བ་ནད་པའི་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་ལྗོངས་ཆའི་ཐོག       ར  
 རིགས་མཚོན་བྱེད་སྟེན་གཞུང་འདིའི་བྱད་འཕགས་བྱད་ཆོས་སྟོལ་དར་འཛུ  
 ལུར་གསལ་ངོམ་ཐུབ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་གལ་འགངས་ཆེ་བར་སོང་།       དེ་ད  
 ལྷན་ཐབས་སུ།   གཙོ་བོ་ཉམས་ཞིབ་རིག་པ་འདི་ལ་བསྟན་དགོས་པ་ཡི  
 ཞིང་།   ངག་ནས་ག་ཚད་བསྐྱབས་ཀྱང་།   སྒོ་བྲིས་ནས་སྐབས་ལྔ་བ  
 ཅུའལ་པ་ལྟར་ངལ་བ་དོན་མེད་ཡིན་པས།       འདི་ཐོག་ས་བོན་ཅམ་བསྐྱ

ཐུབ་ཐབས་ཀྱི་རེ་བ་བྱེད་དེ།      དེང་སྐབས་རྒྱལ་སྤྱི་ཕྱོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་  
 ཉང་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ཕྱོགས་གསུམ་གྱི་ངོ་སྤྱོད་མདོར་བསྟུས་དང་།      དེ་  
 དག་ལ་བྱུང་སྤྱོད་དཔྱད་ཞིབ་མདོར་ཙམ་བགྱིས་པ་འཆོ་བྱེད་ནམས་ཀྱི་  
 དཔྱད་གཞིའི་ཚུལ་དུ་སྤྱོད་པ་ནི།      འདི་ལྟ་སྟེ།

༡

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐ་སྟེད།	Withenia Somnifera
རྒྱ་གར་ཡུལ་སྐད།	Asgund Panir
ལེགས་སྐྱར་སམ་སྤྱི་ཏའི་སྐད།	Ashwagandha
སྤྲན་གཞུང་ནང་གསལ།	ཨ་ཤ་གན་ད། བ་སྤྱ། ཐལ་འབྲས། <sup>༡</sup>
སྤྲན་འདི་ནི་རྒྱལ་སྤྱི་དང་ལྷག་པར་རྒྱ་གར་ཨ་ལྷར་ཕྱེ་ཏེ་བ་ཕོས་ཏེ་ཅང་	
བཙེགས་མཐོང་ཆེ་བ་དང་པན་ཉུས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་ཡོད་ལུགས་བཤད་ཡོད།	
སྤྲན་འདི་ལ་སྐྱར་བའི་ཉུས་པ་དང་རྒྱང་སེལ་གྱི་ཉུས་པ་མང་དག་ཅིག་བཤད་	
རྒྱ་འདུག་ཀྱང་།      གཙོ་བོ་རོ་ཙུ་བ་དང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ།      ཆོ་བསྤྱིང་བ།	
དཔན་གསལ་བྱེད་པ་སྤྱི་དང་།      བྱུང་པར་བྱམ་བུ་ཙུ་དཀར།      བགས་ནད་	
སྐྱར་ཐོར་དང་།      ལུ་མེར།      ལུ་འགགས།      སྟོ་ནད་ཀྱི་བདེ་སོགས་ལ་	

བན་ཚུལ་དང་། ཨ་ཤ་གཏ་ད་ནས། " Witheferin A " ཞེས་པ་  
 དངོས་རྒྱུ་ཆ་ཤས་ཤིག་དབྱེད་བྱེད་བྱེད་པ་དེས་གཏན་དང་སྐྱན་ལ་པན་ཚུ་  
 ཡང་བཤད་འདུག་ཀྱི། འགའ་ཞིག་གིས་ཙ་སྐྱན་འདིས་ཨེ་ཁ་སི་ནད་ལལ་  
 པན་ཐོགས་ཡོད་ཚུལ་དང་སྐབས་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཐུས་ཡིན་གནས་བཤའ་  
 འདུག་ཀྱི། ཨ་ཡུར་ཤེ་ཀྱི་པ་ཚོས་འདི་ལ་ "Indian Ginseng" ཞེས་ཀེ  
 རི་ཡ་དང་རྒྱ་ནག་ནས་ཐོན་པའི་སྐབས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྲོ་སྐྱན་རྒྱལ་སྤྱོད་དང་གྲགས་ཐེ  
 བ་ " རིན་སེང་། " ཞེས་པ་དང་དངོས་སྤྱུ་རུས་པ་མཉམ་པ་ཡོད་གནས་བཤའ་  
 ཀྱི་ཡོད་དོ།<sup>4</sup> རང་ལྷགས་ནི། མན་རྒྱུད་རྒྱུད་སེལ་ལེའུ་ལས། ཨ་ཤ  
 གཏན་དས་སྤྲད་གང་རྒྱ་སེར་སེལ། ཞེས་དང་། ཤེལ་བྱེད་ལས།  
 མིང་གཞན་དུ། གྱི་ཤི་ཀ། ཤ་རི་བ། ཀ་ཤ་ཀམ་བད། བ་སྤྱོ་ཟེར  
 བད་རྟིང་དུ། ཐལ་འབྲས་ཟེར། དཔག་བསམ་སྤྲོན་ཤིང་ལས།  
 ཨ་ཤ་གཏན་དས་རྒྱ་སེར་འདིན། རོ་ཕྱ་སྤྲད་ཀྱི་དྲིད་བསྐྱེད་རུས། ཞེས་  
 གསུངས། འབྲུངས་དཔེར། ཨ་ཤ་གཏན་ད་རྒྱ་ཤོད་སྤྱོ། ཙ་བ་ཐང་  
 ཁྲོམ་ཙ་བ་འབ། ལོ་མ་སྤྲོ་སྤྱུ་འབྲུར་ཙི་ཅན། སྤྲོང་བྱ་ཆོགས་མ་མང་  
 བོས་བརྒྱན། མེ་ཏོག་དམར་པོ་མཛོས་པའི་རྒྱལ། རོ་ནི་མངར་ལ་ཆ་བ་  
 ཡིན། རུས་པས་སྤྲད་ཀྱི་དྲིད་སྤྱོད་ཅིང་། ཙ་བ་ལྷ་ཡི་མཆོག་ཏུ་བཤད།

ས་གསུངས་པ་ལ་དབྱད་ན།                      རོ་ཙ་བ་དང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ།  
 གས་ནད་རྩ་མེར་ལ་ཕན་པ་སོགས་ཕན་ཚུན་མཐུན་པར་སྤང་ཡང་།  
 ང་ལུགས་ནས་ནད་གཞི་སྦྱིད་དང་བྱེ་བྲག་སོགས་ལ་དམིགས་བསལ་ཕན་ཉུས་  
 བ་སྤྲ་མ་མཐོང་། རོན་ཀྱང་བྱི་ལུགས་ནས་སྤྲན་གྱི་རོ་ཁ་བ་དང་། བསྐྱ་  
 ་བཤད་འདུག་ཀྱང་།<sup>6</sup> ཤེལ་བྱིང་ནད་རོ་མངར་ལ་ཆ་བ་གསུངས་འདུག  
 ལུགས་ནས་ཤེལ་བྱིང་ནད་རོན་མེ་ཏོག་དཀར་དམར་དང་དམར་ནག་ཅན་  
 གྱི་དབྱེ་བས་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་དུ་དབྱེ་བ་མ་མཐོང་ཡང་། མེ་ཏོག་མེར་པོའི་  
 རྩ་པོ་ལྔ་རེ་ཡལ་ཐུན་གྱི་ཆོགས་མཚམས་རེ་བར་སྦྱེ་ཡོད་གནས་དང་།  
 ལྷན་བྱ་དམར་རིལ་འཇམ་སྦྱུམ་ཅན་ཆོགས་མའི་བར་འཐུམས་ཤིང་སྦྱེ་བ་  
 གྱི་དང་། དབྱེན་ཇིའི་སྐད་དོད་དུ་ "Winter Cherry" ཞེས་བཟོད་གྱི་ཡོད་  
 གནས།<sup>7</sup> ཨ་ཤ་གཏན་དའི་སྦྱེ་གནས་སྦྱིར་བཏང་ཡུལ་གྱི་ཉུ་སྦྱེ་གྱི་ཡོད་  
 གནས་ཀྱང་། མང་ཆེ་བ་ས་སྐྱམ་ཆ་ཅན་ལ་སྦྱེ་བ་མ་ཟད། ཁོ་ཆོས་ཆེད་དུ་  
 རདེབས་ལས་ཀྱང་ཤུགས་ཆེ་བྱེད་གྱི་ཡོད་གནས་ལགས།

༩།

རྒྱལ་སྦྱིའི་ཐ་སྙད།

Artemesia Annua

དབྱིན་སྐད།

Sweet Worm Wood

ལེགས་སྦྱར་སམ་ཏེ་སྐད།

ཕྱི་ར་ཏ། བྲ་ཏམ་མུ་ལི

སྦྱན་གཞུང་ནང་གསལ།

མཁན་ནག

རྒྱ་ནག་སྐད་དུ།

ཟྱེ་ལྷམ་དེའུ་<sup>11</sup>

རྒྱ་སྦྱན་འདི་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོད་ལྷན་ནས།

"Chinese Wonder Dr

རྒྱ་ནག་གི་སྦྱན་དོ་མཚར་ཅན་ཞེས་ཆེ་མཐོང་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་དང་།

འཛིན་མ་ལེ་རི་ཡ་ (Malaria) ཞེས་པའི་མཉན་ཆད་འགོས་བྱུང་ཆེ་བ་

ལ་ཏེ་ཅང་གི་ཕན་ནུས་ཆེན་པོ་ཡོད་གནས་བཤད་ཡོད།<sup>12</sup> སྤྱིར་བ་

"Artemisia" ཞེས་པའི་མཁན་རིགས་མི་འདྲ་ཁ་ཤས་ཡོད་ཀྱང་།

དག་ནས་ "Artemisia Annua" ཞེས་མཁན་ནག་ལ་དོས་འཛིན་གྱིས་

སྦྱན་དེ་ལས་ "Artemisinin" ཞེས་པའི་གཙོ་ བོད་དངོས་ཇུས་ཤིག་

འདོན་བྱེད་ཡོད་པ་དེས་མ་ལེ་རི་ཡར་རྒྱ་ཆེའི་ཕན་ཐོགས་མཛོན་གསལ་

པོ་ཡོད་གནས་ཆད་ལྷན་ཉམས་ཞིབ་དང་སྦྱན་བཅས་ཉམས་སྤྱོད་ས་གནས་

ནས་གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་རེད།<sup>13</sup>

རང་ལུགས། མན་རྒྱུད་རྒྱུང་མེལ་ལེའུ་ལས། མཁན་

ཁྲག་གཙོད་ཡན་ལག་སྦྱངས་པ་འཛོམས། ཞེས་པ་མཁན་པ་སྤྱིའི་རུ་

བསྟན་ཡོད་པ་དང་། རྫི་མེད་ཤེལ་བྱང་ལས། འདི་ལ་རིགས་བ་



གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། གཞན་ཡང་འཕགས་པ་ཁྱུ་སྟུབ་གྱི་ཞལ་ནས།  
 སྐར་ཅིས་དེ་བཞིན་སྟུབ་མཐའ་དང་། མཁའ་མྱེང་སྟགས་དང་སྟགས་སྟེ་པ།  
 དོན་གྱི་དེ་ཉིད་གཟུང་བྱ་ཡིན། ཞེས་དང་། གཞན་ཡང་དུས་འཁོར་  
 རྒྱུད་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར་མདོ་རྒྱུད་གཞན་དུའང་། ཅིས་གྱི་སྐོར་མང་དུ་  
 གསུངས་སྟེ། སལ་པོ་ཆེ་དང་། མ་བྱ་ཆེན་མོ་ཉི་མའི་སྟིང་པོ་སོགས་མདོ་  
 དང་། འཇམ་དཔལ་ཙ་རྒྱུད། བདེ་མཆོག་མཁའ་འགྲོ་རྒྱ་མཚོ། གདན་  
 བཞི་སོགས་རྒྱུད་སྟེ་དུ་མ་ནས་ལེགས་པར་གསུངས་སོ། དེ་ཡང་མདོ་རྒྱ་  
 ཆེར་རོལ་བ་ལས། ཀུན་ཀྱང་ཅིས་གྱི་ལམ་ལ་ཐུགས། །དེ་ཡི་ཤེས་རབ་  
 འདི་འདྲ་སྟེ། །ཡི་ཤེས་སྟོ་གོས་དན་དབང་ཡང་། །ཅིས་གྱི་མཁྱེན་པ་རྒྱ་  
 མཚོ་སྟེ། །ད་དུང་སྟོང་ཞིང་སྟོབ་པར་མཛོད། །ཞེས་དང་། རྒྱར་འབྲེལ་  
 མན་ངག་རྒྱ་མཚོ་ལས། ཟབ་མེད་ལམ་ལ་འཇུག་པ་ཡི། །སྟོ་འཕར་འབྱེད་  
 པའི་ལྷ་མིག་མཆོག་ །བྱི་རོལ་སྤང་བ་ཤེས་པའི་ཐབས། །ཅིས་ཚུལ་མི་  
 སྟོབ་དུད་འགྲོའི་གློ། ཞེས་སོ། དེ་ལྟར་བྱི་རོལ་གྱི་སྤང་བ་རྟོགས་པ་ལས་  
 འཇིག་རྟེན་གྱི་དངོས་བྱུང་འབྱུང་པ་དང་། དེ་ནས་ནང་དང་གསང་བའི་  
 གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པ་ལས་ཐུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་  
 པའི་དངོས་བྱུང་འབྱུང་པ་སོགས་ནི། རྒྱུན་དང་འཕྲད་ན་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་རྣམ་

གི་སྒྲིལ་ཞེས་བཞེད་སྤྱི་པ་ཡིན་པས་འདི་ལ་དབྱུང་ཞིབ་ནན་ཏན་གནང་ན  
 ན་བསམ་པ་འདུག་གོ། མཁུན་གསལ་ལྟར། མ་ལེ་རི་ཡའི་ནད་འདི  
 འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱ་ཀུན་དུ་རྒྱུང་ལྟར་གྲགས་པའི་ནད་གཉན་ཚབས་ཆེ་བ་ཞི  
 ཡིན་པ་མ་ཟད། འགོ་བ་མིའི་སྟོག་འཕྲོག་མཁན་ཆེ་གས་ཤིག་ལ་དོ  
 འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།<sup>13</sup> ལྟག་པར་རྒྱ་གར་ཡུལ་འདི་བཞིན་ནད་འདི་  
 གསོག་ལྟར་བྱེད་གནས་ཆེ་གས་ཤིག་དུ་དོས་འཛིན་ཐོག་ཐམས་ཅད་དེ  
 གླབས་ལོ་རེར་ནད་པ་གངས་ས་ལ་དུག་ཅུ་ཙམ་ཡོང་གི་ཡོད་གནས་བཤ  
 ཡོད།<sup>14</sup> སྟོགས་མཚུངས་རྒྱལ་སྤྱི་འཕྲོད་ལྟན་གྱི་ཐོ་བསྟོམས་ལྟར་ན་ནད་འ  
 བཞིན་ཨ་ཁེ་རི་ཀའི་གླིང་ཕན་ནང་ཕྱ་གུ་ལོ་ལྔ་མན་ཚུན་བྱོན་བསྟོམས་ས་  
 གཅིག་ལྟག་ཙམ་ལོ་རེར་སྟོག་འཕྲོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་གནས་དང་། ནད  
 བསྟོམས་གངས་ལོ་རེར་ས་ལ་ ༢༧༠ ལྟག་ཙམ་བཟུལ་གྱི་ཡོད་གནས  
 ཅང་གི་ཉིན་འགན་ཆེན་པོ་ཆགས་ཡོད།<sup>15</sup> རྒྱལ་སྤྱི་ནད་ནད་འདི་སྟོན་འབྲེ  
 དང་བཅས་ཐབས་སུ་ད་བར་སྒྲིལ་དང་ཇེས་སྒྲིལ་མང་དག་ཅིག་བཟོ་ལོ  
 བྱས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ནམས་སྒྲིལ་འདྲིད་ (Drug Resistant) སྤྱི་  
 དཀའ་ངལ་དང་ཉིན་འགན་ཅི་ཆེ་འཕྲད་བཞིན་པའི་གླབས་འདིར། རྒྱ་  
 ནས་ "Artemisinin" ཞེས་མཁན་ནག་ལས་དབྱེ་འདོན་བྱས་པའི་དེ

ཇམ་དེ་སྤྲོད་ཁབ་བཅོས་ཏེ་བྲག་ནང་བརྒྱབ་ཆེ་འབྲུལ་དུ་ཕན་བདེ་སྤྲོད་གྱི་ཡོད་  
 ཚུལ་བཤད་འདུག།<sup>ཡ</sup> རྒྱ་གར་གྲིས་སྤྲོ་སྤྲོ་འདི་བཞིན་དེ་སྤྲོ་ཀ་ཤི་མེར་དུ་  
 འདེབས་འདོན་བྱས་ཡོད་གནས་ཀྱང་བར་སྤྲོ་བས་ཡུལ་དེར་འདེབས་མཚམས་  
 བཞག་དགོས་བྱུང་། དེར་སྤྲོ་བས་རྒྱ་ནག་ནས་ཕོན་ཆེ་ཉོས་འདོན་གྲིས་སྤྲོ་  
 དེའི་བྱེ་མ་གྱི་ལོ་གཅིག་ལ་ཨ་རིའི་ཏོ་ལར་ ༡༠༠༠ རེ་སྤྲོད་གྱི་ཡོད་གནས།  
 དེས་ན་རྒྱལ་སྤྱིའི་ངོས་འཛིན་དང་ཉམས་ཞིབ་ཐོག་ནས་ཕན་འབྲས་གཏན་  
 འབེབས་ཟེན་པའི་སྤྲོ་སྤྲོ་འདི་ཚོའི་རིན་ཐང་ལ་གཟུགས་དང་ལགས།

༣༡

རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐ་སྤྲོད།

Azadirachta Indica

རྒྱ་གར་སྤྲོད་དུ།

ནིམ་བད། ནིམ།

སྤྲོ་གཞུང་ནང་གསལ།

ནིམ་པ་ལ།

ནིམ་པ་འདི་བཞིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་སྤྲོ་སྤྲོ་གྱི་སྤྲོ་ཚན་ནང་ནས་ཕན་ལུས་བྲུབ་  
 བསྐྱགས་ཆེ་ཤོས་གསལ་དང་ལྷག་པར་ཨེ་ཤི་ཡའི་སྤྲོ་སྤྲོ་གྱི་ཁོངས་ནས་རྒྱལ་  
 སྤྱི་ཚན་རིག་པའི་སྤྲོ་སྤྲོ་གྱི་ལུས་པ་ཉམས་ཞིབ་བྱེད་ཡུལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་དུ་  
 ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད།<sup>ལ</sup> ནིམ་པའི་སྤྲོ་པོ་དང་ལྷགས་པ། ཡལ་ཕན་

ལོ་མ་དང་འབྲས་བུ་སོགས་ཚང་མ་སྤྲོད་ལ་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་དང་།  
 ལྷགས་ཀྱི་འདོད་ཚུལ་ལྟར་ན། ཞིམ་པས་སྤྱིར་བཏང་མཁྲིས་པ་སྐྱབས་  
 དང་། རྒྱ་སྤྲོད་། འབྲས་སྤྲོད་དུག མཇེ་དང་། གཤི  
 སྤྲོད་མངར་ནད། གཉན་ཚད་མ་ལེ་རི་ཡ་སོགས་ལ་ཕན་ནུས་ཆེ་བ་ད  
 ལྷག་པར་ཕགས་ནད་དང་། བྱམ་བུའི་ནད་ལ་གནའ་ལྡོ་མོ་ནས་ཕན་གཏོ  
 བྱེད་ཀྱི་ཡོད་གནས་བཤད་ཡོད། སྤྱགས་མཚུངས། ཞིམ་པ་ནས་དངོ  
 རྩས་འགའ་ཞིག་དབྱེ་འདོན་བྱས་ཁོངས་ནས། "ཞིམ་བདེ་ཤིན་" ར  
 "ཞིམ་བདེ་ཤིག་གྲ་" ཞེས་པ་དེས། རིམ་པས། འབྲིས་སྤྲོད་དང་ཆ་བ  
 སྤྲོད། སྤྱག་པོའི་མ་སོགས་ལ་ཏ་ཅང་གི་ཕན་ནུས་ཡོད་ཚུལ་བཤད་འདུ  
 རང་ལྷགས་ནི། ཤེལ་བྲེང་ལས། "ཞིམ་པས་ཚད་པ་འདོན་དང་སྒྲིམ་ད  
 དང་། ཡི་ག་འཆུས་དང་ཕགས་ནད་མེད་བལ་སེལ། "གདམས་པ་སྤྱུམ་  
 པར།" ཞིམ་པ་ཚད་པ་ཀུན་དང་རུས་ཚད་སེལ། རྩེ་མོས་མཁྲིས་ནད་  
 རིབ་སྦྱོང་བར་བྱེད། " ཅེས་རོ་ཁ་ལ། རུས་པ་སྤྱི་བསེལ་དང་ལྷན་  
 གསུངས། ཞིམ་པ་འདི་བཞིན་ངོས་འཛིན་ཐོག་ལ་རྒྱ་བོད་སོགས་ནོར་སོང་  
 ནས་མེད་པ་དང་། ཕན་ནུས་ཀྱི་ཐོག་ནས་འདོད་ཚུལ་འདྲ་མཚུངས་  
 སྤྲོད། འོན་ཀྱང་ཨ་ཕུར་མེ་ཤིག་པ་ཆོས་སྤྲོད་ཤིང་འདི་ལ་ཤིན་ཏུ་མཐོ་

བྱེད་པ་དང་། ནད་གཞི་འདྲ་མིན་ཁག་ལ་སྦྱར་གཏོང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 །ནས་ས་སྐྱམ་ཆེ་སར་མང་ཡང་སྦྱིར་བཏང་བྱ་གར་གྱི་ས་གནས་མཐོ་  
 འ་གང་དུའང་སྐྱེ་འཕེལ་བྱེད་པ་དང་། རོས་འཛིན་སྐབས་ཏ་ཅང་སྤྲོ་བ་  
 །

མཐའ་བསྐྱེམས་སུ། གོང་དུ་བཤད་པའི་སྔ་སྔན་གསུམ་པོ་རྒྱལ་  
 སྔན་གྱི་ཁྲོམ་རྩའི་ནང་ཏ་ཅང་གི་བྱུང་བསྐྱབས་དང་། སྔན་འདི་ཆོའི་མིང་  
 །ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མིང་དང་། ལར་གྱ། སྔན་གཞུང་སོ་སོར་རོས་  
 །ན་གཅེས་མཐོང་། རྩ་ནང་ཆོང་འབྲེལ་དང་དཔལ་འཕྱར་གྱི་འདུ་འགོད་  
 གས་ཁི་ཕན་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་ཁོ་བོས་བཞོད་མི་དགོས་པ་ཡིན། འོན་  
 ་པོ་དང་དེ་ལྟའི་སྔ་སྔན་དང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཆོས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་  
 སྔན་མང་པོ་ཞིག་རང་ཅག་ཁ་བ་རི་པའི་འཆོ་བྱེད་ནམས་ཀྱི་བགོ་སྐལ་དུ་  
 ག་ཡོད་པས། དེ་དག་ལ་ཆེ་མཐོང་དང་། གཅེས་འཛིན་སྦྱང་སྦྱོབ་བྱ་བྱ་  
 ་ང་ཆོའི་སྐབས་བབས་ཀྱི་ལས་འགན་ཡིན་པས་ལྷག་བསམ་འབད་བཙོན་  
 དང་། འབྲེལ་ཡོད་ཀྱན་ནས་འཕྱར་བྱ་མཉམ་འདེགས་གནང་བྱ་ནི་དུས་ཀྱི་  
 གོས་པ་དེ་ཡིན་པས། ཆོང་མས་ཐུགས་ཞིབ་གནང་རོགས་ལུ།

བཅས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རིག་པའི་ནམ་གངས་འདྲ་མིན་དང་། རབ་བྱུང་  
དང་སྤྱི་ལོ་པན་ཚུན་བསྐྱུར་སྤངས། སྤྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་ལོ་དང་ལོ་ཁམས་དྲུག་མ་  
ཚུལ་སོགས་ཁོང་གི་ནམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཚལ་ལས་ཐོན་པ་ཏ་ཅང་མང་ངོ་།

ས་བཅད་གཉིས་པ། བསྟན་ཅིས་ཀྱི་ནམ་བཞག་བསྟན་པའི་སྐབས་སུའང་།  
སྟོན་པའི་འབྲུངས་འདས་ཀྱི་ལོ་ཚུགས་མི་འདྲ་བ་བཞིས་མཚོན། བོད་ཀྱི་  
རྒྱལ་རབས་དང་མཁས་པ་རིམ་བྱོན་གྱི་འབྲུངས་ལོ། དགོན་ཆེན་ཁག་  
གསར་བཏབ་ཀྱི་ལོ་ཚུགས། དགའ་ལྷན་གསེར་བྲི་རིམ་བྱོན་གྱི་ལོ་ཚུགས།  
གཞན་ཡང་། རྒྱལ་བ་པཎ་ཆེན་ནམ་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན་དང་ལོ་  
ཚུགས། ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་དང་གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྟོན་  
མི་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་བཟང་ལྷན་འབྲེལ་གྱི་སྐབས་ཆེན་ཁག་གི་འབྲུངས་རབས་  
དང་། མཚུར་སུ་ཀམ་བའི་སྐུ་ཐོང་རིམ་བྱོན། ཆོས་རྒྱལ་བདུན་དང་  
རིགས་ལྷན་ཉིར་ལ། དེ་དག་ནམ་བྱོན་གྱི་ལོ་ཚུགས་སོགས་ཏ་ཅང་གི་ལྷ་  
བདེ་ཞིང་ཞལ་གསལ་བའི་སྒོ་ནས། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དག་  
གི་འབྲུངས་འདས་ལོ་ཚུགས་ཀྱི་ཐོང་བ་ཚར་དུ་དངར་བར་བྱས་ཡོད་དོ།

ས་འདྲིན་ཡིག་ཆ་ཁག

བདུད་ཅི་སྒྲན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་

བསྐྱུག་ཁང་།

དྲི་མེད་ཤེལ་ཐེང་།

Ayurvedic Drugs and their sources.

Amruth Issue 2, 94

*PTI Science-94, IE- "Cure for AIDS"*

Amruth Issue 2, 94

Amruth Issue 2, 94

-do-

-do-

Nation 5th May 94

དྲི་མེད་ཤེལ་ཐེང་།   བདུད་ཅི་སྒྲན་གྱི་འབྲུངས་དཔེ།

-do-

1. Nation 5th May 94

2. PTI Amsterdam 21st July 94

-do-

ᳵ᳚᳚ IE 15th March (Gemine)

ᳵ᳚᳚ -do-

ᳵ᳚᳚ -do-

ᳵ᳚᳚ -do-

ᳵ᳚᳚ Medicinal plants of India and Pakistan

ᳵ᳚᳚ 1. -do-

2. Ayurvedic drugs and plant source

3. Neem: A wonder Tree for solving problems by Dr.Sanwarmal Sedmal

ᳵ᳚᳚ Neem: -do-



ཁས་ཅན་གསོ་བ་རིག་པའི་སྣང་པོ། རྒྱུད་པལ་ལྷན་གྱུད་  
ཞི་། བཀའ་བསྟན་གང་ཡིན་ལ་རོབ་ཅམ་དབྱུང་བ།

སྟན་པ་ཆོས་ལེ་ཐར།

མ་ཐུ། གྲོ་གྲོས་ལུས་སྟོབས་ཚོགས་པའི་སྟོབས་མངའ་བ།  
པས་གྲོལ་རི་དྲགས་འཛོམས་པའི་མཆེ་བ་ཅན། །  
ཡོན་ཏན་གངས་ཀྱི་རི་བོའི་སྟོར་གནས་པ། །  
སྟོ་བའི་སང་གེ་བཤེས་ནམས་བྱལ་གྱུར་ཅིག། །  
ཕུལ་བྱུང་ཆོག་སྟོར་ཡིད་འཕྲོག་བྱུན་གྱིས་སྟུང། །  
ལང་ཆོ་བཛེད་དོན་སྟོག་གི་ཀ་བ་བཏན། །  
དབང་པོ་བྱུག་ལ་མད་བྱུང་བདེ་བ་སྟེར། །  
མཁས་ཀུན་དགའ་བྱེད་གསོ་བ་རིག་པ་ཡིན། །  
རིགས་ལམ་ཡང་དག་མེ་ལོང་མི་ལྷན་ན། །  
གཞུང་དོན་སྣང་བཅུད་བཞིན་རས་ག་ལ་མཐོང་། །

མིག་ཡངས་གཞུང་བཟང་ལྟ་མོ་མ་མཐོང་ན། །  
 དགག་སྒྱབ་ནམ་བཞག་གཟིགས་མོ་ཇི་ལྟར་ཆེ། །  
 སྒར་གཞུང་ལེགས་བཤད་པད་མའི་དགའ་ཚལ་ལས། །  
 རང་གིས་སྤང་ཙི་ཆ་ཙམ་མ་སྤངས་བར། །  
 དགག་སྒྱབ་རོ་བཅུད་ཇོགས་པའི་བདུད་ཙི་ཡིས།  
 ཆོམས་པའི་གླུ་ལན་འཕྱོན་མའི་བྱ་མིན་ནས། །  
 མཁས་པའི་གཞུང་བཟང་འོ་མའི་མཚོ་ཆེན་ལས། །  
 སློ་བྲོས་ནམ་དཔྱོད་བསྐྱབ་ཤིང་གིས་བསྐྱབས་པས།  
 བསྐྱབས་སྒྲིས་དྲི་ཞིམ་མར་གྱི་སྒྲིང་པོ་བ། །  
 སྒྲིམས་ཀྱང་དོན་ལ་རིག་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །  
 མཐའ་བཞི་གཞུང་ལུགས་འཐོར་ཞིང་དོགས་དཀའ་ལས།  
 གོ་བདེར་རྒྱས་བསྐྱས་འཚམ་པར་ལེགས་བཤད་པས། །  
 ཕྱོགས་འདིར་གསོ་རིག་མིང་ཙམ་མ་ཉམས་པ། །  
 ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་དྲིན་ཡིན་དུང་སྒྲོངས། །  
 ལེགས་བཤད་ཐོས་ཆོ་འཕྲལ་དུ་དགའ་བསྒྱུད་ཅིང་། །  
 དོན་ལ་དཔུང་པའི་སློ་ལྡན་དོན་གཉིས་ཅན།

སྐལ་ལྷན་གཟུར་གནས་ཀྱན་ལ་དགའ་བསྐྱེད་པའི། །

དཔུང་གཞི་ཐོར་བྱ་ཅམ་ཞིག་འགོད་པར་བྱ། །

ཞེས་ཆོགས་སུ་བཅད་པའི་མེ་ཏོག་གི་ཕྱང་བས་མདུན་བསུས་ཏེ་གང་  
གྱིང་བར་བྱ་བ་ལ། སྦྱར་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་མིའི་རིགས་ལ་ཕན་པ་འབའ་  
ཞིག་སྦྱབ་པའི་རིག་པ་ཡིན་སྟབས་དམིགས་བསལ་གང་ཡང་མེད་པར་མི་ཆང་  
མས་ནད་བཅོས་སྟོག་སྟོབ་ཆེད་དུ་གསོ་རིག་དང་སྦྱན་རིག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཀྱི་  
ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་རྒྱལ་ཁབ་དང་། མི་རིགས། ས་ཁུལ་སོ་  
སོར་གསོ་རིག་གཞུང་ལག་ལེན་དང་བཅས་པ་ཆད་གཞི་མི་འདྲ་བའི་སློ་ནས་  
དར་བྱུང་བྱུང་ཡོད་པའི་ནང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ནི་རང་ཅག་  
ཆོའི་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་སྟོང་སྟོབས་དང་སྟོ་གྲོས་ལྷན་པའི་མེས་པོ་མཁའ་  
མཛངས་ལྷན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསར་བཞེད་དང་དར་སྤེལ་མཛད་ནས་ད་བར་  
ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་ལྷག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པ་ཞིག་རེད། མང་གཞི་དེའི་སྟེང་  
རྒྱལ་ཁབ་ཁབ་དང་། མི་རིགས་ཁབ་གི་གསོ་རིག་གི་སྟོང་བཅུད་བསྐྱུ་ལེན་  
གྱིས་བོད་རང་གི་གནམ་གཤིས་དང་། ས་ཁམས་ཆགས་རྒྱལ། མིའི་ལུས་  
ཁམས་ཆགས་རྒྱལ་སོགས་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་དང་མཐུན་པར་

ལེགས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་རིམ་པར་བརྒྱད་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྟེང་གི་རྒྱན་སྲོལ་གྱི་ཚུ་བོ་  
 ཆེན་པོ་གསུམ་ཞེས་ཀྱབ་སྤྱོད་ནས་བྱུང་བའི་ཨེ་ཤེ་ཡ་དཀྱིལ་མའི་གསོ་རིག་  
 དང་དེར་གཏོགས་བྱང་སྤྱོད་པའི་གསོ་རིག། ལྟོ་སྤྱོད་ནས་བྱུང་  
 བའི་རྒྱ་གར་གྱི་གསོ་རིག། ཤར་སྤྱོད་ནས་བྱུང་བའི་མདུ་ཙི་ནའི་གསོ་  
 རིག་སྟེ་དེ་གསུམ་སྤྱོད་པ་གཅིག་དུ་འདུས་པའི་གསོ་རིག་གི་སྒྲན་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་  
 མཚོ་ཆེན་པོ་འདི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དངོས་དུ་མ་ལས་བླ་བས་གོང་འཕུར་བཞིན་  
 དུ་གངས་ལྗོངས་ཡུལ་གྲུ་ཀྱན་དུ་བྱབ་ནས་སྤྲུལ་སྤྱད་གོང་འཕེལ་དང་ཕྱན་སྤྲུལ་  
 རི་ཚོགས་སྤྱ་བྱུར་ཏེ་ད་ལྟ་ང་ཚོས་བདག་གཉེར་དང་ལག་ལེན་བྱེད་བཞིན་པའི་  
 དཔལ་ལྷན་ <<རྒྱད་བཞི>> འདི་བྱབ་པ་ཡིན། འདི་ནི་རིག་པའི་  
 གཞུང་ལུགས་ཀྱི་མ་ལག་ཆ་ཚང་ཞིང་རིན་ཐང་བྲལ་བའི་ལག་ལེན་གྱི་ཉམས་  
 མྱོང་ལྷན་པའི་ནོར་མཛོད་ཆེན་པོ་སྤྱད་ན་འཛད་མཐའ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས།  
 རིག་གཞུང་དང་ལག་ལེན་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བར་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་གཞུང་ལུགས་  
 ཤིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར་སྟོབ་སྟོང་དང་ཉམས་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་དུ་སྤྲེལ་བར་བྱེད་  
 དགོས་པ་ཞིག་ཡིན། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་མིའི་རིགས་ཀྱི་གཟུགས་  
 པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་ཐབས་ཀྱི་ནད་བཙོས་སྒྲན་སྒྲིན་བྱེད་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན་པ་  
 མ་ཟད། གསོ་རིག་གཞན་དང་མི་འདྲ་བར་མིའི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་

ལ་ཞི་བདེའི་སྒྲོབ་གསོ་གཏོང་བའི་རིག་པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། བོད་  
 མོག་བཅུག་དགོས་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་ཡང་འཇམ་སྒྲིང་འདི་ཐོག་གི་ལོ་  
 ལ་རིང་ཞིང་སྐྱེ་སྐྱོབས་ཀྱི་དཔལ་འབར་བའི་རིག་གནས་གཞན་དང་འབྲ་  
 ཡོད་ཤིང་ཡའི་རིག་གནས་ཆེ་བ་གསུམ་ནས་སྒྲིང་བཅུད་བསྐྱེད་ལེན་གཞི་རྒྱ་  
 ལོ་བྱས་པ་ལས་འཕེལ་རྒྱས་ཕྱིན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་  
 འཕུག་དེ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཁོ་ན་མ་ཡིན་པར་ཞང་ཞུང་བོན་གྱི་རིག་  
 ས་དང་། རྒྱ་དཀར་ནག་གི་གསོ་བ་རིག་པའི་འཕེལ་རིམ་དང་བཅས་ལ་  
 ས་ཞིབ་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་པའང་ཤིན་ཏུ་ནས་ཀྱང་གཤམ་ཆེ་  
 སྟེ། དེས་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲིང་ལོ་དཔལ་ལྷན་  
 <རྒྱད་བཞི> > ཐོག་མའི་བྱུང་རྒྱལ་ལ་ཁ་ཅིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་  
 བྱངས་པའི་བཀའ་ཡིན་པར་བཞེད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་གིས་གཏོར་མ་ཡིན་  
 བཞེད་པ། ཁ་ཅིག་གིས་བོད་མཁས་པས་བརྩམས་པའི་བསྟན་བཅོས་  
 ས་ཡིན་པར་འདོད་པ་བཅས་ཞལ་འཆམ་བྱུང་མེད་པ་དེར། བདག་ལྟ་བུ་  
 སུ་ཆོན་ན་སྐྱེས་སྐྱུངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་དམན་པའི་ཁར་དབྱུད་གཞི་ཡིག་ཆ་  
 ས་དག་མང་པོ་ཞིག་མཇུག་རྒྱུ་མ་བྱུང་བ་དང་། ཆེད་ཚོས་གྱི་འབྲེ་  
 ལ་ཞན་པ་སོགས་ཆ་རྒྱུན་གྱི་དབུལ་ནའང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ནས་པར་

དག་པར་གཞི་བཅོལ་ཏེ་རང་སློ་སྒྲོལ་སྒྲོལ་གྱིས་གནད་དོན་དེར་གྱུ་མཚན་  
 \*གསུམ་གྱི་སྒྲིང་བར་འདོད་པས་ནམ་དུའོད་དང་ལྡན་པའི་གོགས་པོ་དག་གིས་  
 རིན་ཐང་བུལ་བའི་དགོངས་འཆར་ལྷན་སྦྲུལ་གནད་བར་བཅོས་མ་མིན་པའི་  
 རེ་འདུན་ལྟ།

དང་པོ།           བཀའ་བསྟན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་བྱད་པར།  
 ཆོས་ཐམས་མདོར་བསྟན་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཉིས་སུ་མ་འདུས་པ་ཅི་  
 ཡང་མེད་པས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་ལ་ཞིབ་འཇུག་མཐར་ཐིན་པ་ཞིག་  
 ཡོང་བ་ལ་ཐོག་མར་བཀའ་དང་བསྟན་བཅོས་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་དབྱེ་  
 བ་གསལ་བོ་བྱེད་གོས།   དེ་ཡང་ཇི་སྐད་དུ་ "ཆོས་ནམས་ཐམས་ཅད་  
 བཀའ་བསྟན་གཉིས་སུ་འདུས།   ལེགས་པར་གསུངས་དང་དེ་ཡི་དགོངས་  
 འབྲེལ་ལོ།" ཞེས་པ་ལྟར་གྱུལ་བའི་བཀའ་ནི། བཟླ་བྱ་བསྐྱབ་པ་གསུམ་  
 ལྟན་ཞིང་ཇོ་བྱེད་དག་ཚིག་དྲི་མ་མེད་པའི་ཁར་སྐྱབ་བྱེད་ཚད་མ་གསུམ་དང་  
 ལྡན་ལ། འབྲས་བུ་ཐོག་མཐའ་བར་དུ་དགེ་བ་ཅན་ཏེ། ཇི་བཙུན་བྱམས་པ་  
 མགོན་པོས།       "བསྐྱབ་པ་གསུམ་བཟླ་བྱེད་དག་ཚིག་དྲི་མ་མེད།  
 །ཚད་མ་གསུམ་ལྡན་ཐོག་མཐའ་བར་དགེ་བ།   །དེ་ནི་ཆེན་པོས་གསུངས་པ་

རྒྱལ་པའི་བཀའ། །བརྒྱུག་པ་གཞན་གྱི་གཞུང་དུ་ཤེས་པར་བྱ།" ཞེས་དང་།  
 <<རྒྱུད་ལྷ་མ་>> ལས། "གང་ཞིག་དོན་ལྡན་ཆོས་དང་ཉིར་འབྲེལ་  
 ཞིང་། །ཁམས་གསུམ་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་སྤོང་བྱེད་གསུང་། །ཞི་བའི་  
 བན་ཡོན་སྟོན་པར་བྱེད་པ་གང་། །དེ་ནི་དང་སྤོང་གསུང་ཡིན་བརྒྱུག་པ་  
 གཞན། །" ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། བསྟན་བཅོས་ནི། སྟོན་པ་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པའི་བཀའ་ལུང་འབའ་ཞིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ཏེ། ཙོ་མ་པ་  
 རོ་རྣམ་པར་གཡེང་བ་མེད་པའི་ཡིད་ཅན་གྱིས་ལཤད་པའི་ངག་གང་ཞིག་  
 འབྲས་བུ་ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ལམ་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་ཞིག་སྟེ། <<རྒྱུད་ལྷ་  
 མ་>> ལས། "གང་ཞིག་རྒྱལ་པའི་བསྟན་པ་འབའ་ཞིག་གི། དབང་  
 བྱས་རྣམ་གཡེང་མེད་ཡིད་ཅན་གྱིས་ལཤད། ཐར་པ་ཐོབ་པའི་ལམ་དང་  
 རྗེས་མཐུན་པ། དེ་ཡང་དང་སྤོང་གསུང་བཞིན་སྦྱོ་བོས་སྤང་།" ཞེས་པའི་  
 མཚན་ཉིད་གཉིས་ལ་གཞིགས་ཆོ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་སུ་བྱེས་པའི་བཀའ་དང་  
 བསྟན་བཅོས་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་མེད་པར་ཤེས་བྱབ་སྟེ། བཀའ་དང་  
 བསྟན་བཅོས་གཉིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཀྱི་ཟུར་དུ་ "དེ་ནི་དང་སྤོང་གསུང་ཡིན་  
 ཞེས་དང་ "དེ་ཡང་དང་སྤོང་གསུངས་བཞིན་" ཞེས་པས་སྤྲ་མ་སངས་རྒྱས་  
 ཀྱི་བཀའ་དངོས་ཡིན་པར་བསྟན་ཞིང་། བྱི་མ་དེར་མཆུངས་པ་

གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཞིག་སྤྱད་བས་དེས་ཀྱང་གོ་བ་སྤྱད་ཐུབ་ལ། བསྟན་བཅོས་  
 ཀྱི་ངེས་ཚིག་དེ་ནི་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་བཀའ་ལ་ཡང་བཤད་དུ་  
 ཡོད་དེ་འཆོས་པ་དང་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ། དེ་  
 བས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ནི་དོན་དམ་པའི་བསྟན་བཅོས་ཡིན་པའང་ཤེས་པར་བྱའོ།  
 དང་པོ། བཀའ་ལ་བདག་སྟོན་གྱི་སྟོན་མ་དཔེ་ན། ཞལ་ནས་གསུངས་  
 པའི་བཀའ། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་བཀའ། རྗེས་སུ་གནང་བའི་བཀའ་  
 བཅས་གསུམ་ཡོད། དང་པོ་ནི། མདོ་སྤྱད་པ་ལྟ་བུ། གཉིས་པ།  
 བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་བཀའ་ལ་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་  
 པའི་དཔེ་བ་གསུམ་སྟེ། དང་པོ། མདོ་སྤྱེ་བཅུ་བ་ལྟ་བུ། གཉིས་པ།  
 རྒྱལ་པོ་མ་སྐྱེས་དབྱའི་འགྲོད་པ་བསལ་བའི་མདོ་ལྟ་བུ། གསུམ་པ།  
 ཀུན་དུ་བཟང་བའི་སྤྱོད་པ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ། གསུམ་པ་རྗེས་སུ་གནང་བའི་  
 བཀའ་ནི། བཀའ་བསྟུ་བ་པོ་ནམས་ཀྱིས་མགོར་སྐྱེད་གཞི། བར་དུ་  
 མཚམས་སྦྱར། མཐར་མཐུན་འགྱུར་ལ་སོགས་པ་བཀོད་པ་ནམས་སོ།།  
 དེ་ལ་སྐྱེད་བྱའི་ < < རྒྱད་བཞི > > འདི་བཀའ་འདོད་པ་ཁ་ཅིག་གིས།  
 རྒྱད་འདི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་བཀའ་ཡིན་ཞེ་ན། རྒྱད་གསུངས་པ་པོའི་  
 དང་སྐྱོང་རིག་པའི་ཡི་ཤེས་མཆེད་བཞི་དེ་སངས་རྒྱས་དངོས་མ་ཡིན་དགོས་



ཤིང་། ཡིན་ན་ཞལ་ནས་གསུངས་པའི་བཀར་འགྲོལ་ནས་པ་གཅིག་དུ་ན་  
 སྟོན་པ་སྟོན་ཟླ་དང་དེའི་སྒྲུལ་བ་དང་སྟོང་རིག་པའི་ཡི་ཤེས་མཆོད་བཞིས་  
 གསུངས་ཀྱང་བསྟན་པ་གཅིག་ལ་སྟོན་པ་གཉིས་མི་འབྱུང་བའི་ཆོས་ཉིད་དང་  
 འགལ་བར་སེམས་ཀྱང་བདག་འདྲ་བའི་མཁའ་མི་སྟོབས་པས་སྟོ་ལྟན་དག་  
 གིས་དཔྱོད་ཅིག་ཅེས་ཆོ་རིག་འཛིན་པ་གནས་ལྟ་མཁར་ནས་གསུངས་པ་དེ་  
 ལེགས་མཁའ་དུ་སྒྲུང་ངོ་།

ཁ་ཅིག་ན་རེ།      <<རྒྱད་བཞི>> འདི་ཇེས་སུ་གནང་བའི་  
 བཀའ་ཞིན། <<རྒྱད་བཞི>> ཆོས་ཅན། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཞལ་  
 བཞུགས་པའི་དུས་སུ་གསོ་རིག་གི་གཞུང་<< དུད་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་གི་རྒྱད>> ཅེས་བྲུ་བ། རོན་ཡན་ལག་  
 བརྒྱད་ལས་བརྩམས་ནས་སྟོན་ཅིག་ཅེས་ཇེས་སུ་གསུངས་པར་ཐལ། ཇེས་  
 སུ་གནང་བའི་བཀའ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འདོད་མི་རུས་ཏེ། དེ་ལྟར་གསུངས་  
 པ་གང་དུའང་མི་འབྱུང་ལ་བོད་བྱུར་གྱི་བཀའི་པོད་གསུ་སུ་མེད་པ་དེས་ཀྱང་  
 བོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ཡིན་པར་ངེས་ཤེས་འདྲན་རུས་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཅིག་ན་  
 རེ། དང་སྟོང་ཡིད་ལས་སྟེས་དེ་སྟོན་པ་སྟོན་གྱི་བྱིན་ལས་སྟེས་པ་ཡིན་ཟེར་  
 ན། སྟོན་པ་སྟོན་གྱི་སྟོང་ཆོས་ཅན། བྱོད་ལ་ཡིད་ཀྱིས་བསྟུས་པའི་ཆོས་རང་

རྒྱུད་པ་ཡོད་པར་ཐལ།      དང་སྟོང་ཡིད་ལས་སྐྱེས་དེ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།  
 ཏྲགས་དོན་གྱིས་ཁས།    འདོད་ན།    སྟོན་པ་སྟོན་གྱི་སྒྲ་ཆོས་ཅན།    བྱིད་ལ་  
 ཡིད་ཡོད་པར་ཐལ།    ཡིད་ཀྱིས་བསྐྱེས་པའི་ཆོས་རང་རྒྱུད་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
 ཏྲགས་ཁས།    འདོད་མི་ལུས་ཏེ།    སྟོན་པ་སྟོན་གྱི་སྒྲ་ལུས་ངག་ཡིད་  
 གསུམ་ཟད་པར་སྤངས་པ་ལས་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དོ་ཇི་གསུམ་བརྟེན་པ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར།    མ་གྲུབ་ན།    སྟོན་པ་སྟོན་གྱི་སྒྲ་ཆོས་ཅན།    བྱིད་ལ་  
 དབང་ལྔ་ཡོད་པར་ཐལ།      ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།  
 འདོད་ན།    སྟོན་པ་སྟོན་གྱི་སྒྲ་ཆོས་ཅན།    བྱིད་ལ་དབང་ལྔ་མེད་པར་ཐལ།  
 < <མདོ་ཏིང་ངེ་འཛིན་རྒྱལ་པོ་> >    ལས།    "གལ་ཏེ་མིག་སོགས་འདི་  
 དག་ཚད་ཡིན་ན།    དེ་ལ་འཕགས་པའི་ལམ་གྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ་    " ཞེས་དང་།  
 མགོན་པོ་བྱམས་པས།    "དབང་པོ་ལྔ་རྣམས་གཞན་གྱུར་ནས།    རྟོན་  
 ཀུན་འཕྱུག་དང་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།    རྟོན་ཏན་བརྒྱ་ཕྱག་བཅུ་གཉིས་འབྱུང་།"   
 ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།    གཞན་ཡང་།    ནད་ཟུངས་ངི་མ་གསུམ་འདུས་  
 པའི་ཕྱང་པོ་དེ་བཤད་རྒྱུད་ལས།    ལུས་སྐྱ་བཤད་པ་དེ་བས་ན་སངས་རྒྱས་  
 ལ་ཡང་ནད་ཡོད་པར་འགྱུར་ལ།    ནད་དེའི་རྒྱ་འདོད་ཆགས་ཞི་སྤང་གཏི་  
 ཐུག་གསུམ་ཡང་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་དགོས་སོ།    ། བསྟན་བཅོས་ལ་དབྱེ་ན།

རྟོན་མེད་པའི་བསྟན་བཅོས། རྟོན་ལོག་པའི་བསྟན་བཅོས། རྟོན་དང་ལྷན་  
 པའི་བསྟན་བཅོས། ངན་གཡེའི་བསྟན་བཅོས། བཙེ་བ་བྲལ་བའི་བསྟན་  
 བཅོས། སྤྱག་བསྐལ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅོས། ཐོས་པ་ལྟར་ལེན་པའི་  
 བསྟན་བཅོས། ཚྱད་པ་ལྟར་ལེན་པའི་བསྟན་བཅོས། སྦྱབ་པ་ལྟར་ལེན་  
 པའི་བསྟན་བཅོས་དགུ་ཡོད་པ་ལས། རྟོན་དང་ལྷན་པའི་བསྟན་བཅོས་དང་།  
 སྤྱག་བསྐལ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅོས། སྦྱབ་པ་ལྟར་ལེན་པའི་བསྟན་བཅོས་  
 གསུམ་ནི་བསྟན་བཅོས་ཚད་མ་ཡིན་ལ། གཞན་དྲུག་པོ་ནི་བསྟན་བཅོས་ལྟར་  
 སྤང་ངོ་། དེས་ན་ཁྱུ་ཅག་གི་ཆོག་རྟོན་ཟབ་ལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ < < རྒྱུད་  
 བཞི་ > > འདི་ཡང་རྟོན་དང་ལྷན་པ་དང་སྤྱག་བསྐལ་སྤྱོད་པའི་བསྟན་བཅོས་  
 ཚད་མ་ཉིད་ཡིན་ནོ། གཞན་ཡང་དེང་རབས་ཀྱི་མཁས་དབང་ཁ་ཅིག་གིས་  
 "སངས་རྒྱས་ཆོས་ལུགས་ཡིན་ལ་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་མ་ཡིན་པ་ནི། མཉམ་  
 མེད་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཞལ་ནས་གསུངས་པ། རྗེས་སུ་གནང་  
 བ། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ། ལུང་དུ་སྟོན་པ་བཅས་ཀྱི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་དང་།  
 རྒྱུད་སྡེའི་སྟོར། བཀའ་དང་དགོངས་འབྲེལ་བཅས་ལྟ་བུ་ལྟ་བ་བཀའ་དྲགས་  
 ཀྱིས་སྤྱག་རྒྱ་བཞི་ལས་མི་འདའ་ཞིང་འབྲས་བུ་འབྲོ་བ་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་  
 ཐར་ནས་ལས་བདེ་བ་རྣམ་གྲོལ་གྱི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་གསུངས་པ་དེ་

དག་རེད་" ཅེས་དང་། "བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཡིན་ལ་སངས་རྒྱས་ཚོ་  
 ལྷགས་མ་ཡིན་པ་ནི། ཐུན་མོང་རིག་པ་སྟེ་མི་དང་གྲུབ་མཐའ་གང་གི་  
 ཀྱང་སྒྲིད་དུ་རུང་བ་ཞིག་ཡིན། དཔེར་ན། སྒྲ་ནི་བདེ་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོང་  
 པར་གོ་བར་རྟུས་པའི་ཐབས་དང་། ཚད་མ་ནི་བདེན་རྒྱན་དང་ཡིན་མིན་ན་  
 པར་དབྱུད་ནས་བདེན་པའི་གནས་ལྷགས་ཏྲིགས་པའི་ཐབས་དང་། གསལ་  
 རིག་པ་ནི་མིའི་ལུས་ཀྱི་འདུ་བ་འཕེལ་ཟད་འབྱུགས་གསུམ་དུ་གྱུར་བ་ནས་  
 རྒྱ་རྒྱན་དབྱེ་བ་ཏྲགས་བཅས་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བའི་ཐབས་དང་" ཞེས་  
 སོགས་བཟོ་དང་། རྫོས་གར། ལོ་རྒྱས་དང་། སུམ་ཏྲགས་དེ་བཞི་  
 ཅིས་སོགས་རེ་རེ་ནས་རྒྱ་མཚན་དང་བཅས་བཞག་འདུག་ལ། "བོད་ཀྱི་  
 རིག་གནས་དང་སངས་རྒྱས་པའི་ཚོས་ལྷགས་གཉིས་ཀ་ཡིན་པ་ནི། སངས་  
 རྒྱས་ཀྱི་འབྲུངས་རབས་དང་། མི་ལ་རས་པའི་ནུས་ཐར། གང་བརྗོད་  
 བྱའི་ནང་དོན་ཚོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་དབྱུད་པའི་ལོ་རྒྱས། མི་ཚོས་དང་ལྷ་ཚོས་  
 ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་གཏམ་སྣ་ཚོགས་སྐོར་ལྷ་བྱ་རེད་ " ཅེས་དང་། བོད་  
 ཀྱི་རིག་གནས་དང་ཚོས་ལྷགས་གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་པ་ནི། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཅི་  
 ཁྲིམས་དང་། བཅའ་ཁྲིམས། སྒྲིག་ཡིག། དེ་མིན་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐོར་  
 ལྷ་བྱ་སྟེ་ཐུན་མོང་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ལས་བཟུལ་ཏེ་རང་རང་ལ་

དམིགས་བསལ་གྱི་ངོ་བོ་ལྡན་པ་དེ་ལ་ཟེར་ " ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱི་བཞི་འདི་  
ལ་དབྱེད་ནའང་རང་ཅག་གི་ < < དཔལ་ལྡན་རྒྱུད་ > > འདི་མཁས་པས་  
བཙམས་པའི་བསྟན་བཅོས་ཉིད་ཡིན་པ་རྟོགས་ཏུས་སོ།

གཉིས་པ། < < རྒྱུད་བཞི་ > > སྟོན་པས་གསུངས་པ་མིན།  
དཔལ་ལྡན་གསོ་བ་རིག་པའི་ < < རྒྱུད་ > > འདི་བཀར་བཞེད་པ་དག་  
གིས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དོན་མེད་གདན་དུ་གསུངས་པར་འདོད་པ་དང་།  
ལྷ་རྒྱན་ཡུལ་དུ་གསུངས་པར་འདོད་པ། སྟན་གྱི་ནགས་སྤྱི་གསུངས་པར་  
འདོད་པ་བཅས་གསུམ་ཡོད། དེ་ཡང་ཟུར་མཁར་ཕྱི་མ་ལེགས་བཤད་  
འཛོལ་གྱིས་ " ཁ་ཅིག་དོན་མེད་གདན་ན་ཡོད་པར་འདོད་པར་སོགས་འདོད་པ་མི་  
གཅིག་པ་མང་པོ་རང་རང་སོ་སོའི་རྣམ་རྟོག་ལ་གང་ཤར་ཡི་གེར་གྲིས་པ་མ་གཏོགས།  
དེ་དང་དེ་དག་རྣམས་ལ་ཁྲུངས་དང་རྒྱ་མཚན་ལུང་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་སྤྱི་ཙམ་ཡང་  
མི་སྣང་ངོ་ " ཞེས་དང་། " ཨོ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་དུ་གསུངས་པར་འདོད་པ་ཡང་  
དོན་མ་གོ་བའི་ལྷ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་མིག་གི་མི་མཐོང་བ་གཞིར་བཞག་གི་གདམ་  
མ་གཏོགས་ཁྲུངས་དང་རྒྱ་མཚན་འབྲེལ་བའི་གདམ་མ་ཡིན་ནོ། " ཞེས་  
དགག་བཞག་མཇུག་པ་ནི་རྣམ་དབྱེད་དང་ལྡན་པའི་གདམ་མོ། དེ་ཡང་བྱང་  
བ་བཀྲ་ཤིས་དཔལ་བཟང་གིས། " སྟོན་པ་སྤྱི་ཚོགས་སངས་རྒྱས་སྟོན་གྱི་  
ཟླ། །འཁོར་རྣམས་ས་བཅུའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་དང་། །གཞན་ནི་

ཡང་རྒྱལ་བ་དངོས་ཀྱི་གདུལ་བྱ་ལ། ཆོས་ནི་སྤྲོ་ཆོག་སྤྲོ་རྒྱལ་འདྲི  
 ཉིད་གསུང་། གནས་ནི་གོང་བྱིར་ལྷ་ན་སྤྲོ་བ་ཅེས་པ། སྤྲོ་བ་འདི་གནས་ཆེ་  
 ཅུ་རྒྱན་ཡུལ་ལས་ཀྱང་། ལྷག་པར་མཆོག་གྱུར་དོན་ཅེས་ཉིད་  
 གསུང་གི་མཆོག་གྱུར་སྤྲོ་བ་ཞུགས་པའི་བཞུགས་ཡིང་། སྤྲོ་བ་འཁོར་གནས་  
 གཅིག་འདྲིམས་པ་དེ་ཡི་ཆོ། རྒྱལ་རྒྱལ་གསུངས་འདི་སྤྲོ་བ་དུས་ཀྱི་མཆོབ  
 "ཅེས་རྒྱལ་འདི་གསུངས་པའི་གནས་ནི་སྤྲོ་བ་གོང་བྱིར་ལྷ་ན་སྤྲོ་བ་དང་ཅུ་  
 རྒྱན་གྱི་ཡུལ། དོན་ཅེས་སོགས་གང་ཟག་སོ་སོའི་མོས་པའི་རྒྱལ་སྤྲོ་  
 འགོ་ལྷག་བྱེད་པར་བཞེད། སྤྲོ་བ་དཔོན་དབྱིག་གཉིན་གྱིས་བྱེ་བྱག་དུ  
 < < བཤད་མཛོད་ཆེན་མོའི་ལུང་དུས་བྱ་ > > ལས་སྤྲོ་བ་མཆོག་དམ་པ་  
 གནས་ཆེན་གང་དུ་ཡོད་ཅིང་མ་བཞུགས་པར་གསུངས་པའི་ནང་དུ། སྤྲོ་བ་གྱི་  
 ནགས་སྤྲོ་ལོ་བཞི་སྟེ། ཞེས་པའི་སྤྲོ་བ་གྱི་ནགས་དེ་བཙམ་ལྷན་འདས་ཀྱིས་  
 བཀའ་དང་བདེན་བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བའི་གནས་དེ་དུ་སྤྲོ་བ་པ་ཤ་གྲུ་  
 སྤྲོ་བ་པ་སྤྲོ་བ་གྱི་སྤྲོ་མས་སྤྲོ་བ་ཞེས་ཏེ་སྤྲོ་བ་སྤྲོ་བ་འདྲིམས་པའི་  
 ལས་སྤྲོ་བ་འདི་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་མཆོད་བཞི་དང་། དང་སྤྲོ་བ་ཡིད་ལས་  
 སྤྲོ་བ་གྱིས་ལུ་བ་ལུས་ལན་གྱི་ཚུལ་དུ་གསུངས་པར་བཞེད་པ་ནི་དགོས་པའི་  
 དབང་གིས་ཡིན་ཏེ། གནས་ལྷ་མཁར་མཆོག་ནས་ " རིགས་འདུས་སྤྲོ་བ་

པའི་རྒྱལ་བོ་མཁམ་པ་གཡུ་ཐོག་མགོན་པོས་སྒྲན་གྱི་ < < རྒྱད་བཞི་ > >  
 ཚུམ་པའི་སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་མཁམ་སྒྲན་བར་མ་ནམས་ཀྱིས་སྒྲན་པ་དང་རྒྱ་  
 གར་གྱི་མཁམ་པས་མཛད་པའི་བསྒྲན་བཅས་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དག་སྒྲུང་བྱེད་  
 པ་དང་གཅིག། བོད་རང་གི་མཁམ་པས་མཛད་པའི་བསྒྲན་བཅས་ལ་བྱེད་  
 གསེད་དང་བཙུ་མཐོང་མི་བྱེད་པ་དང་གཉིས། ཆོག་ལ་བལྟ་ཞིང་དོན་ལ་མི་  
 དཔྱད་པ་ནམས་ཀྱི་ངོར་བཀའ་ལྟར་བྱས་ན་ < < རྒྱད་བཞི་ > > འཕྲིན་  
 ལས་འཕེལ་བ་དང་སྤྱོད་མེད་འགྲོ་བ་ནད་པ་ཡོངས་འཆི་བདག་གི་བདུད་  
 ལས་སྐྱོབ་ཐབས་པ་དང་གསུམ་བཅས་ལ་དམིགས་ཏེ་བྱི་ལྟར་རྒྱལ་བའི་བཀའ་  
 བཞིན་ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་དཔུང་གཉིན་དུ་སྤེལ་བ་ལས། གཞན་དུ་ན་སྒྲན་  
 པས་གསུངས་པའི་སྒྲན་དཔུང་མེད་" ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་ལ་མཇད་དུ་བྱུང་  
 བའི་ལེགས་བཤད་དུ་སྒྲུང་། ཡང་བྱུང་མཁམ་བས། " ཆོས་འཁོར་དང་  
 བའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་སྒྲན་དཔུང་ནི་འདུལ་བ་ལུང་དུ་སྒྲན་གྱི་སྤང་  
 སྤངས་དང་འཆོ་བྱེད་གཞོན་ནུའི་གཏམ་རྒྱུད་འགའ་ཞིག་གསུང་བ་ལ་བསམ་  
 པར་སྒྲུང་ཡང་། དེ་ཙམ་གྱིས་སྒྲན་དཔུང་གསུངས་པར་མི་འགྲོ་སྟེ། དེར་  
 དག་སྦྲོང་པ་མས་བསྐྱེན་པར་རུང་མི་རུང་གི་སྒྲན་དང་། ཆོས་གོས་ནམ་  
 གསུམ་གི་གྲིང་གཞིར་འཆོ་བྱེད་གཞོན་ནུའི་ལོ་རྒྱུས་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེན་པ་མ་

གཏོགས། སྒྲན་པ་ནམས་ཀྱིས་ཉམས་སྲུང་བྱས་པའི་ཐོག་གཉིས་  
 འགའ་ཡང་མི་སྣ་ཕྱིར་དང་། དེ་ཡང་གསོ་སྦྱང་དང་དབྱར་གནས་ཀྱི་  
 ལ་སོགས་པ་བརྟུན་གསུངས་པའི་གཞི་ལྟ་བུ་སྒྲན་གྱི་གཞི་དང་དབྱར་  
 གོས་ཀྱི་གཞི་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན་གྱི། ནད་གཞི་སྒྲན་གྱི་སྐབས་དང་གསོ་  
 གཞི་ཟེར་བའི་ཐ་སྙད་ཙམ་ཡང་མེད་དོ། ཞེས་དབྱར་གསུངས་གྱིས་སྦྱངས་  
 དོན་ལ་གནས་ཡོད་དེ་ལུང་དུམ་བྱ་དེ་ལས་གཙོ་བོར་དགེ་སྦྱང་ནམས་  
 སྒྲན་ནམ་པ་བཞི་བོ་དུས་སྲུང་བ་དང་། སྒྲན་ཚོད་དུ་རུང་བ། འ  
 བདུན་པ་དང་། ཇི་སྲིད་འཚོ་བའི་བར་དུ་བཅང་བ་རིམ་པ་ལྟར་ལྟ་སོབ་  
 དང་། ཡིད་དོག་ཞོ་ཙམ་གྱི་བདུང་བ་སོགས་དང་། བྱ་རམ་ཉུན་མ  
 སོགས་དང་། ཙུ་བའི་སྒྲན་ལ་སོགས་དང་། ཞར་བྱང་འཚོ་བྱེད་གཞི་  
 ལུང་ལོ་རྒྱུས་རགས་ཙམ་བཅས་བཀའ་བསྩལ་བ་ལས་བཀའ་དང་པོ་བའི་  
 བཞིའི་ཆོས་འཁོར་བསྐྱར་བའི་དུས་སྲུང་གི་ནགས་ཆལ་དེ་དྲང་སྦྱང་  
 གནས་སྲུང་གི་ <<རྒྱད་བཞི>> གསུངས་མེད། <<གསེར་འོ་  
 དམ་པ་མདོ་སྡེ་དབང་པོའི་རྒྱལ་བོ>> ལས། "སྒྲན་བྱང་བ་འདས་པ་  
 དུས་ཀྱི་སངས་རྒྱུས་རིན་ཆེན་གཙུག་གཏོར་ཅན་གྱི་བསྟན་པ་ལ་སངས་རྒྱ  
 ཉིད་ཚོང་དཔོན་གྱི་བྱ་བྱེད་ལུང་འབེབས་སྲུང་བའི་ཚེ་རང་གིས་སྒྲན་པ་ཆེ



བོ་རལ་བ་འཛིན་ལ་ཁམས་ལ་མཁས་པར་བྱ་བ་དྲིས་པ་ལ། རྒྱ་གསུམ་  
 དབྱར་ཏེ་རྒྱ་གསུམ་སྟོན་དུ་ཤེས། གསུམ་ནི་དབྱུན་ཏེ་གསུམ་ནི་དབྱིད་ཡིན་  
 ནོ།།" ཞེས་བྱ་བ་ལ་སོགས་ཤོ་ལོ་ཀ་དགུ་གསུངས་པ་དང་།  
 <<རྒྱད་མཁའ་འགོ་རྒྱ་མཚོ་>> ལས། "དེས་ན་སེམས་ཅན་ཀྱན་པ་ན་  
 སྤྱིར། ཁམས་ཅན་སྟིང་བོར་བསྐྱས་པ་ཡིན།" ཞེས་སོགས་བཅུད་ལེན་གྱི་  
 རྒྱལ་དང་། དེ་མིན་དབྱལ་རྒྱུ་བྱུང་རྒྱུ་ཐབས་བཅས་དང་། སྟོན་  
 གྱི་རོ་དུག་སོ་སོའི་ལྷེ་ཆ་ན། སྟོན་དང་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོ་གས་ཀྱི་སྦྱེ་ཡུལ་བཟང་  
 དན་དང་། དུས་བཞིའི་ནད་གསོག་ལྷང་ཞི་གསུམ་རག་པ་ཙམ། གཞན་  
 ཡང་། <<དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་>> ལས། ལུས་ཆགས་པའི་  
 རྒྱལ་དང་བར་དུ་རྣམ་ཤེས་འདུག་རྒྱལ་སོགས་དང་། སྤྱི་ནང་གི་སྟོན་བསྟེན་  
 རྒྱལ་དང་འབྲུམ་པ་བསྐྱུང་ཐབས། སྦྱུམ་མ་བདེ་བར་བཅའ་བའི་འབྲུལ་  
 འཁོར་སོགས་དང་། རྒྱ་གནས་ཀྱི་འཕོ་རྒྱལ་སོགས་ཆོའི་རིག་བྱེད་དང་།  
 འདོད་པའི་བསྟན་བཅས་དང་རོ་བཞེད་པའི་གཞུང་དང་སྤྱི་སྐྱུང་སོགས་རིག་  
 བྱེད་རྣམས་དང་གོ་བསྟན་ནས་གསུངས་པ་བཅས་མདོ་རྒྱད་རྣམས་སུ་ཐོར་བྱ་  
 འབྱུང་བ་ལས། གོང་དུ་བཤད་པ་བཞིན་བྱབ་མཚོག་དམ་པས་སྟོན་གྱི་  
 <<རྒྱད་བཞི་>> མ་བསྟན་ལ། སྟོན་ལ་བཀའ་བསྟན་གཉིས་སུ་ཡོད་

པར་འདོད་པ་ཡང་གཙོ་བོ་ " ཅན་པ་ཤི་ལ་ཏུ་སོགས་སྤྱི་བུ་གྱིས་བྱས་  
 པའི་ < < རིན་ཆེན་སྤྱང་ས་པའི་ > > འབྲུལ་ངག་འགར་བཞེན་ནས་འགའ་  
 ཞིག་ཅལ་ཅལ་མང་དུ་སྤྱོད་ཡང་ " ཞེས་ཟུར་མཁར་བས་དེ་དག་ལ་དགག་  
 སྤྱོད་མཛད་པ་ལེགས་བཤད་དུ་སྤྱང་འདུག་པས་འདིར་ཡང་དེ་བཞིན་འགོད་  
 པར་བགྱིས་སོ།

གསུམ་པ། < < རྒྱད་བཞི་ > > ཞི་བོད་མཁས་པས་མཛད་པའི་  
 བསྟན་བཅོས་དངོས་ཡིན། དེ་ཡང་ང་ཚོས་བོད་རིག་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་  
 པའི་སྐབས་སུ་བྱགས་ཐོན་གནང་དགོས་པའི་དོན་གནད་གལ་ཆེ་ཤོས་ཤིག་ལ།  
 དེང་དུས་བྱིས་པའི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་གྱི་དབྱུང་ཚོམ་གང་ཡིན་ཡང་།  
 པལ་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཚོས་ལུགས་པའི་མི་སྣ་ནམས་ཀྱིས་ཚོམ་འབྲི་  
 བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་རྙིང་པ་ཁག་དབྱུང་གཞིར་བབྱང་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་  
 ལས། གནའ་རབས་བོན་ལུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་རྙིང་པ་དང་། བོན་ལུགས་མི་  
 སྣས་བྱིས་པའི་ཡིག་ཆ་ལེ་སྐོར་སྤང་མེད་དུ་དོར་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་ནི། བྱ་བ་  
 མཐའི་ཤན་ལུགས་པའི་ལྟ་བ་དེ་གཙང་སེལ་བྱེད་མ་བྱུབ་པའི་སྐྱོན་དུ་སྤང་།  
 བོན་པོ་ཞེས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་པ་ཞེས་པ་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དུས་  
 རིམ་ནང་དུ། དུས་རབས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སུ་བྱུང་སྟེང་བའི་ཚོས་ལུགས་

མི་འདྲ་བ་གཉིས་སམ།      ཡུལ་སྒོལ་གོམས་གཤིས་མི་འདྲ་བ་རིགས་  
 གཉིས་ཡིན་པ་ལས་མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་སམ།      ཡུལ་གྱ་མི་འདྲ་བ་  
 གཉིས་མ་ཡིན་པ་ནི་ཀུན་གྱི་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་རེད།      དེས་ན་གྲུབ་མཐའ་  
 གང་ཞིག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡིན་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པས།  
 དེས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཤིལ་པའི་ཆབ་བྱས་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མི་རུང་བ་ཤེས་  
 དགོས།

༡༧      བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ཐོག་མ།      བོད་འདིར་  
 གསོ་བར་བྱེད་པའི་རིག་པ་ཐོག་མར་བྱུང་བ་ནི།      སྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོ་  
 ཆེ་མ་བློན་པའི་གོང་དེར་མི་ལོ་བྲི་ཐུག་མང་པའི་རིང་ལ་བོད་མི་ནམས་རང་  
 བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གནོད་འཚོ་དང་འཐབ་ཚོད་ཡུན་རིང་བྱས་ཏེ་རང་གི་  
 ལུས་ཁམས་ལ་ཕན་པར་སྐྱབ་པའི་ཐབས་མང་པོ་ཞིག་ཤེས་ཡོད་པ་ལ།  
 དེའི་ནང་དུ་ནད་གསོ་བའི་རིག་པ་འང་མི་རྒྱུང་བ་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡོད་པ་  
 ནི་ཆུ་སྒོལ་ཆ་མོས་མ་ཉུ་བའི་ནད་བཅོས་པ་དང་།      མ་ཁ་ལ་མར་བྲུ་བྲུགས་  
 ནས་བྲག་གཙོད་པ་སོགས་ཀྱི་རིག་པ་དེད་ག་རེད།

གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ་པུ་རངས་སུ་བྱོན་ནས་སྤིད་དོན་དང་།      གཡུང་  
 བྱུང་བོན་ཆོས་སྒྲོར་ལ་མཇེད་འཕྲིན་མི་དམན་པ་བྱུང་ཡོད་པའི་སྐབས་རེད།

30

ཅད་མེར་བསྐྱེད་པ་དང་། ཕྱིར་གཏོང་བ། མཚན་རྟོག་འོག་དུ་མནན་  
 པ། ཁ་བསྐྱར་བ་སོགས་ཀྱིས་བསྐྱབ་རྒྱུ་བྱས་ཏེ། བོན་གཞུང་དངོས་  
 རྣམས་གང་མོས་སྤྲུལ་སྤྲེལ་བྱེད་མི་ཚོག་པར་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་རྒྱས་བཏབ་ནས་  
 བཞག་ཡོད་སྟབས། ས་ཁུལ་ཁྲུག་གྲོག་འགའ་ཞིག་དུ་བོན་གྱི་བཀའ་  
 བསྐྱེད་སོགས་རིག་གཞུང་སྐོར་ཅུང་ཟད་ལུས་ཡོད་པ་དེ་དག་དང་པའི་རྟོག་དུ་  
 བཞུགས་པ་ཙམ་ལས། བལྟ་སྟོག་དང་ཞིབ་འཇུག་གི་ཡུལ་དུ་མ་གྱུར་བར་  
 ཡོ་གངས་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོ་ཞིག་ཕྱིན་པའི་དབང་གིས་དུས་ཕྱིས་སྤྲོད་གཞུང་  
 འདི་དག་གི་དཔེ་མིང་ཙམ་ལས། དཔེ་ཆ་དངོས་པོ་མཐོང་རྒྱ་དེ་ཏ་ཅང་  
 དཀོན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་བོན་གྱི་རིག་གཞུང་ལ་ཆེད་  
 གཏད་དུ་ཞིབ་འཇུག་གནང་བའི་མཁས་པ་ནམ་མཁའི་ནོར་བུས་ " དབྱེད་  
 འབྲུམ་ཁྲ་བོ་དང་། སྤྲོད་འབྲུམ་དཀར་ནག་ཅེས་བྱ་བའི་དཔེ་ཆ་དེ་རིགས་ཀྱི་  
 ཁ་བྱང་ཡོད་པ་ཞིག་ད་ལྟའི་དུས་སྤྱིར་རེའི་དབང་པོའི་ཡུལ་དུ་མངོན་སུམ་  
 དུ་འགྱུར་དཀའ་བ་ཞིག་སྟེ། ཡོ་གངས་སུམ་སྟོང་བརྒྱད་བརྒྱ་ལྟ་པའི་རིང་  
 ལ་དུས་རབས་ཀྱི་འཕོ་འགྱུར་ཇི་སྟློན་ཅིག་བྱུང་སྟེང་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་  
 དཔེ་རྟོག་མ་དེ་དག་ལའང་འཕོ་འགྱུར་ཅི་རིགས་ཤིག་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་སྟོན་མ་  
 དགོས་ལ། དཔེ་གཞུང་དེ་དག་གི་མཚན་བྱང་དངོས་སྤྱི་ཡོད་པ་དེང་དུས་

མཐོང་རྒྱ་མེད་པ་ཙམ་གྱིས་དཔེ་བཞུང་དེ་དག་གི་དོན་སྟོར་བཤམ། ཙ  
 ཏུ་ཆགས་པའང་མི་བསམ་ཏེ། དེང་དུས་བོད་ཡུལ་ལ་ཡོངས་སུ་བྱགས་  
 སྒན་བཞུང་<<རྒྱད་བཞི>> སོགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལྟེ་བ་ནི་ད་  
 འབུམ་ཁྲ་བོ་དང་། སྒན་འབུམ་དཀར་ནག་དེ་དག་ཡིན་ངེས་པ་ནི་  
 <<རྒྱད་བཞི>> ནང་ཆགས་ལ་སྒན་མིང་དུ་སྟེ་བྱེས་དང་ད་ཁྱིག་ཅེས་  
 མཚོན་ཞང་ཞུང་གི་སྐད་ཡིན་དུ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་འདུག་པ་དང་། བཀ  
 ཡང་འཆོ་བའི་སྟོར་བསྟན་པའི་སྐབས་སུའང་རྒྱ་གར་ན་མི་སྟོན་ཅིང་། ལ  
 བོད་ཀྱི་ཡུལ་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་པའི་དངོས་ཆས་ཅི་རིགས་པ་ཞིག་གི་མིང་ཡ  
 བསྟན་ཡོད་པ་དེ་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་ཏོགས་བྱབ་ངེས་ཡིན། " ཞེས་གསུངས་  
 ལ་བཏག་ན་བོད་ཀྱི་བཀའ་བསྟན་ཁྲོད་དུ་བཞུགས་པའི་སྒན་བཞུང་འདི་ད  
 ནི་ཡིན་དུ་མཐོང་དཀའ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་ཤེས་སོ། བཞུན་ཡང་སྟོན་  
 དུས་སུ་དཔེ་ཆ་འདི་དག་ཡིན་དུ་མཐོང་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཤེས་བྱེ  
 བཞུན་ཞིག་ནི། ཐུབ་བཀའ་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མས་བོན་གྱི་ལྷ་སྟོན་སྟོན་གསུམ་  
 བཞུང་ལུགས་ནམས་ངོ་སྟོན་གནང་བའི་སྐབས་སུ་སྟོན་པའི་སྟོར་ལ།  
 ཁམས་བརྒྱད་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་འབུམ། དགེ་རྒྱས་ཆོགས་ཆེན་ཚོགས་པ  
 འབུམ། བཞུན་ཡང་ནད་འབུམ་ནག་པོ། ཆོ་འབུམ་ཁྲ་བོ། སྒན་འབུ

དཀར་པོ། གཏོ་འབུམ་ནག་པོ་སོགས་དང་ཞེས་སྟོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་དེ་  
 དག་ལྟ་སྟོན་སྟོང་གསུམ་གྱི་ནང་ཚན་སྟོང་པ་བརྟན་པའི་གཞུང་དུ་ངོས་འཛིན་  
 གནང་ཡོད་པ་ནི། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེབ་ཐེར་ཁག་ནང་འཁོར་པའི་དཔེ་མིང་ཙམ་  
 ལ་བརྟན་ནས་བོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་བ་ཙམ་ལས། སྐབས་དེར་བོན་གྱི་  
 རིག་གཞུང་དངོས་པོ་དེ་དག་མཐོང་ཐུབ་མེད་པའི་དངོས་དྭགས་ཡིན་པ་དང་།  
 ཡང་དེ་ཉིད་ལས། " ཁོ་བོས་མཐོང་བའི་བོན་གཞུང་ཞིག་ན་འདི་ལྟར་སྟང་  
 གྱེ " ཞེས་ལུང་དངས་པ་ལ་བརྟན་ན་སྐབས་དེར་བོན་གྱི་རིག་གཞུང་ནམས་  
 ཏ་ཅང་མཐོང་དགོན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པར་ངས།

ཉེ་ཆར་བོན་ནང་སི་ཁྲོན་མི་རིགས་ཞིབ་འཇུག་སོའོ་ཞེས་པ་དེས་པར་  
 དུ་བརྟབ་པའི་བོན་གྱི་བཀའ་བརྟན་རྟིང་པ་དེའི་ནང་སྟོན་གཞུང་འདི་དག་གི་  
 དཔེ་ཆ་བཞུགས་འདུག་ལ་ཆོག་གི་སྟུར་བ་ཅུང་ཟད་མི་བདེ་བ་ཞིག་སྟེ། ཤོ་  
 ལོ་ཀ་གཅིག་ལའང་ཆོག་རྒྱུ་རིང་ཐུང་མ་ངས་པ་སྟེ་ཆོགས་ཡོད་པ། ས་  
 བཅད་དང་ལཱུ་ཡི་གོ་རིམ་མི་འདྲ་བ་ཙམ་ལས་ནང་དོན་པལ་ཆེར་གསོ་རིག་  
 < < རྒྱད་བཞི > > དང་འདྲ་བ། གཞུང་དེའི་མཇུག་ཟུང་དུ། "བདུན་  
 རྩའི་སྟོན་གྱི་མདོ་དབྱའི་རྒྱུད་རིམ་ནི། སངས་རྒྱུས་བརྟན་པའི་གཙོ་བོ་དབྱུང་  
 བྱ་བྱི་ཤེས་ལ་གསུངས། དེས་དམུ་རྩ་ཏ་ཉི་ལ་བཤད། དེས་གསེར་ཐོག་

རྩེ་འབྲམས་ལ་བཤད། དེས་སྤྱོད་རྒྱུ་མཐུ་ཆེན་ལ་བརྒྱད། དེས་གྲིས་ཆ་  
 མ་རྒྱུད་ལ་བརྒྱད། དེས་བན་དེ་མི་བདུན་ལ་བརྒྱད་དེ་ཆོས་སུ་བསྐྱར་སྐབས།  
 དཔེ་ཆ་མི་ལ་བསྐྱེད་པའི་བྲལ་བྱེད་དུས། བོན་པོ་མི་བདུན་གྲིས་ཁྱིམ་ནས་  
 གཙང་སྤྱོད་བྱེ་མ་གཡུང་བྱུང་གསང་ཕུག་ཏུ་སྐྱེས། སྤྱིས་དུས་ལ་བབ་ཙམ་ན།  
 གཙང་གི་གཤེན་པོ་བྱ་འཚོ་སྤྱོད་པའི་རྒྱལ་བོ་ཞེས་པས་གཏེར་ཞལ་བྱེས་ནས།  
 མིའུ་མཁས་པ་དཔལ་ཆེན་ལ་གདམས་པའོ། བསྐྱན་པའི་གསལ་བྱེད།  
 ཁམས་ཡུལ་ཀྱི་ཡི་བཙུན་པ་བྱུང་མུ་ཉི་ཁྱེར་གྲིས་བགྲིས་པ་སང་ཇོན་ཏུ། "  
 ཞེས་གསལ་བ་འདི་དག་གིས་བོན་དར་བའི་དུས་ནས་བོད་ལ་དཔེ་ཆ་དང་ཡི་  
 གེ་ཡོད་པ་གསལ་བ་དང་། དཔུད་བྱ་བྱི་ཤེས་ནས་བཟུང་རིམ་པ་བརྒྱད་དེ་  
 གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལ་ཁ་སྤོན་དང་ལེགས་བཅས་བྱས་ཏེ་འཐུས་སྒོ་ཇི་ཆང་དུ་  
 བྱིན་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། དེ་ལྟར་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེའི་གདམས་ངག་གི་རྒྱན་  
 དེ། དང་སྤྱོད་དཔུད་བྱ་བྱི་ཤེས་སོགས་ལས་བརྒྱད་དེ་རིམ་བཞིན་དར་  
 སྤེལ་བྱུང་བའི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་འབུམ་བཞིར་བྲགས་པ་ལ། ཐུགས་  
 འབུམ་མཁའ་སྤྱོན་ཞེས་པ་དེའི་ཁ་བྱང་ཡོངས་ཇོགས་ལ། བདུད་ཅི་སྐྱན་གྱི་  
 དབུ་ལས་གསོ་རིག་ཙུ་བ་ཐུགས་འབུམ་མཁའ་སྤྱོན་བཞུགས་པ་དབུ་སྤྱོགས་  
 ལེགས་ཞེས་ཤོག་ཐེབ་བཅུ་གསུམ་ཡོད་པ་དེའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ནད་



ཅན་དང་ནད་མེད་པའི་ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ནད་དང་། ལུས་ཟུངས། ཇི་  
 མ་གསུམ་གྱིས་ལུས་གནས་པ་དང་འཛོམས་པར་བྱེད་ཚུལ། ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན།  
 དབྱེ་བ། འཇུག་སྒོ། གནས། རྒྱ་བའི་ལམ། ན་སོས་སྦྱིད་པའི་ནད།  
 ཡལ་གྱིས་སྦྱིད་པའི་ནད། ཏུས་ཀྱིས་སྦྱིད་པའི་ནད། དེ་དག་ལས་བཅས་  
 སུ་རུང་བའི་ནད་དང་། བཅས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་གང་གང་། ནད་སོ་  
 སོར་བདག་ཐབས། བཅས་ཚུལ། ཟས་དང་། སྤྲོད་ལམ།  
 དབྱེད་བཅས་ཀྱི་བསྟན་ཚུལ་ནམས་མདོར་བྲིལ་ནས་བསྟན་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།  
 སྤྲོད་འབུམ་དཀར་བོ་ཞེས་པ་དེའི་ཁ་བྱང་ཡོངས་ལ། སྤྱག་བསྐལ་ཞི་བྱེད་  
 གསོ་རིག་སྤྲོད་འབུམ་དཀར་བོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་པ་ལེགས་སོ། ཞེས་  
 ཞེས་ལྟུང་ཆེན་བརྒྱ་བཅོ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དེའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ཙ་ཙ་  
 བདག་ཐབས། སྤྲོད་ཀྱི་སྦྱོར་ལྟུང་། ནད་སྤྲོད་སྦྱོར་ཚུལ། དབྱེད་འབུམ་ཁ་  
 མེཞེས་པ་དེའི་ཁ་བྱང་ཡོངས་ཇོགས་ལ། སྤྱག་བསྐལ་ཞི་བྱེད་གསོ་བྱེད་  
 དབྱེད་འབུམ་ཁ་བོ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་པའི་དབུས་སྦྱོགས་ལེགས་སོ། ཞེས་  
 ཞེས་ལྟུང་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། ལུས་  
 ཆགས་ཚུལ། ལུས་ཀྱི་མཚན་ནིད། ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ།  
 ནད་སྦྱོང་རྒྱུན། སྦྱོད་ལམ་སྤྲོད་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ལ་ནད་འགོག་



བ་དབྱུང་བྱ་བྱི་ཤེས་སོགས་ཀྱིས་གསོ་རིག་གི་ཉམས་སྲོང་རྣམས་ཟིན་བྲིས་སུ་  
 བདེ་ཡོད་པ་དེ་དག་ཡིན་ལ། དེ་ནི་གསོ་རིག་འབྱུང་བཞི་དང་། རྒྱུད་  
 བཞི་སོགས་བྱུང་བྱེད་ཀྱི་མང་གཞི་ཡང་ཡིན་པར་ངེས། ད་ལྟར་གནང་  
 ར་བས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལོ་རྒྱུས་དང་ལྡན་པའི་མཛད་བྱང་ཅན་གྱི་དཔེ་རྙིང་  
 མངོན་སུམ་མཐོང་རྒྱུ་ཡོད་པ་འདི་ཡིས། རྒྱལ་པོ་གཉའ་བྲི་བཅན་པོའི་གོང་  
 རོལ། རྒྱ་ནག་གི་ཁྲུང་ཆེན་ཡི་དུས་རབས། རྒྱ་གར་དུ་ཤྲུག་ཐུབ་པ་བྱོན་  
 པའི་དུས་རབས་དེར། རང་རེ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ་མི་ཡི་ལུས་ཁམས་  
 བདེ་ཐང་ཡོང་བ་དང་། ཉན་རིགས་འགོག་བཅས་བྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་  
 ཤེས་རིག་གི་ཆད་གཞི་མཐོན་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་གསལ་བ་མ་ཟད། རྒྱལ་པོ་  
 སྲོང་བཅན་སྐམ་པོའི་གོང་དུ་གནང་བའི་བོད་མི་རྣམས་ལ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་ཆོ།  
 འཆི་བ་ཁོ་ན་སྐྱུག་སྟོད་པའི་དུད་འགོ་ནང་བཞིན་གྱི་སྐྱོན་སྐྱུགས་ཡིན་པར་  
 འཛིན་པའི་ལོག་ཏོགས་ཀྱང་སེལ་ཐུབ་ཞེས་མཁས་དབང་ཐུབ་བསྟན་སུན་  
 ཆོགས་མཆོག་ནས་གསུངས་བ་ལས་མ་འདས།

༣། <<རྒྱུད་བཞི>> ཇི་ལྟར་བྱུང་བའི་ཚུལ།

གསོ་རིག་<<རྒྱུད་བཞིའི>> འབྱུང་ཁྲུངས་དངོས་གང་ཡིན་ཞེ་ན། བྱུང་  
 མཐའི་ལ་རྒྱ་དང་། སྤྱོད་ས་རིས་ཀྱི་ཞེན་པས་མ་བཅིངས་པར་སློབ་གཟུ་བོར་

གནས་པའི་སྒོ་ནས་དབྱུང་ན། གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་སྒྱི་ལའི་དུས་  
 རབས་བདུན་པའི་ནང་དུ་གོང་པོ་སྤྲོན་ལུང་དུ་སྤྲོན་གྱི་སྦྲོང་བྱ་འཇུགས་སྐབས་  
 དབྱུང་བུ་ཁྱི་ཤེས་ནས་བརྒྱུད་དེ་རིམ་པས་འཕེལ་བྱས་བྱུང་བའི་གསོ་རིག་  
 འབྲུམ་བཞི་ཞེས་པའི་གཞུང་དེ་ལ། ཚོག་རྒྱུ་རྣམས་མཐའ་གཅིག་དུ་དབྱ་  
 ཚོག་དུ་བཅོས་ནས་ཚོག་གི་སྦྲོར་བ་ལ་སྟན་ཆ་བཏོད། ལེན་དང་ས་བཅད་  
 རྣམ་ལ་འོས་ཐོབ་གྱི་བཅོས་བསྐྱེགས་བྱས། རྒྱ་དཀར་ནག་ནས་བསྐྱུར་བའི་  
 གསོ་རིག་གིས་གསོས་བཏབ། དབྱུ་ལ་བོན་ལུགས་གྱི་མཆོད་བཟོད་ཡོད་པ་  
 དེ་དག་དང་། མཇུག་གི་མཛད་བྱུང་རྣམས་མི་མངོན་པའི་དབྱིངས་སུ་བྱས་  
 བཏབ་སྟེ། གསོ་རིག་ <<རྒྱུད་བཞི་>> ཞེས་མཚན་གསོལ་ནས་  
 སྤྲོན་པ་རྣམས་གྱི་གཟུགས་སྟེགས་སུ་གནང་བར་ངེས་ཏེ། སྟག་ཚང་ལོ་ཙ་  
 བས། " ཅ་ཆུའི་སྒོ་ནས་ནད་དོས་འཛིན་པ་ནི། །རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་  
 ཡུལ་ན་བཤད་པ་མེད། །བོད་ཀྱི་སྤྲོན་པ་བྱུང་ཆུབ་སེམས་དཔས་མཛད། །"  
 ཅས་དང་། སྤྲོན་ཅིས་གཙུག་ལག་ཀུན་ལ་སྒོ་གོས་གྱི་འཇུག་པ་ཡངས་པའི་  
 གན་བྱམས་པ་འཕྲིན་ལས་མཆོག་གིས། "དོན་དུ་གཡུ་ཐོག་རྫིང་མ་ཡོན་ཏན་  
 མགོན་པོ་མཆོག་དེས། རོ་མཚར་ཆེ་བའི་བྱུང་ཆོས་རྣམས་བསྐྱུ་ལེན་གྱིས་  
 རྒྱུད་བཞི་ཆ་ལས་ཅམ་ཞིག་མཛད་པ་ནི་གསོ་རིག་གི་སྒྱི་དོན་དང་། གཞུང་

ལུགས་ཀྱི་ནམ་བཤད། ནད་ཐོག་གི་ཉམས་མྱོང་། སྤྲོ་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་  
 ཤེས་སོགས་དོན་དངོས་དུ་མའི་སྤྱང་ནས་ར་འཕྲོད་མི་འཕེར་བའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་  
 ཡང་མེད། ཅེས་དང་། " ཡང་། མཁས་དབང་ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས་  
 མཆོག་གིས། " གསོ་རིག་རྒྱད་བཞིའི་མཁུག་དུ་ཙོམ་པ་པོ་གང་ཡིན་དངོས་  
 སུ་བྲིས་པ་ཞིག་མེད་པའི་ཕྱིར་དང་། སྐབས་དེར་བོན་ལ་སངས་རྒྱས་ཆོས་  
 ལུགས་ཀྱི་གཞུང་གི་བཀའ་ཡིས་བརྒྱུང་བརྟེན་ཐབས་བཞིན་པའི་སྐབས་དང་  
 འཁེལ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། " ཞེས་གསུངས་བ་ལྟར། རྗེས་སུ་བོད་ཁམས་  
 སེལ་བྱར་ཐོར་རྗེས་རིག་གནས་སྤྱིའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཏོར་བརྒྱགས་ཆབས་ཆེན་  
 ཕྱིན་ཡོད་ལྟ་བུ། བསྟན་པ་ཕྱི་དར་དུས་སུ་ལོ་རྒྱུས་དངོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་  
 བྱས་ཀྱང་དོན་དངོས་ཇི་བཞིན་མ་བྱུང་བ་དང་། སྐབས་དེར་སངས་རྒྱས་  
 ཆོས་ལུགས་ལ་བསྟེན་བཀའ་དང་། ཆེ་བསྟོན་བྱེད་པའི་ཆ་རྒྱལ་བས་གསར་བ་  
 ཞིག་འཕྱར་བཞིན་ཡོད་ལྟ་བུས་ལྔར་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཐམས་ཅད་  
 ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་སྐབས་ཙུ་བ་བོན་ལ་གཏུགས་པ་ནི་སྤྲོ་  
 ཀྱང་མི་འདོད་པ་ཞིག་དུ་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དཔལ་ལྷན་ < < རྒྱད་བཞི་ > > འདི་ནི།  
 ཕྱི་ནང་གི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ། རྒྱ་རྒྱུན། བརྟག་ཐབས།

གསོ་ཚུལ་སོགས་ཆ་ཡོངས་སུ་ཚང་བ། ཆེས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་གཞུང་  
 ལུགས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་བསྟན་བཅོས་བྱུང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་  
 ཙོམ་དགོས་ན། མི་རབས་མང་པོའི་མཁས་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསགས་པའི་  
 ཉམས་མྱོང་གི་ཟིན་བྲིས་དང་། ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་དཔྱད་གཞིར་འཛིན་ས་  
 མིད་ན། བང་ཟབ་གཅིག་གིས་མི་ཆོ་གཅིག་ལ་སྤངས་སྟོབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་  
 ཁོན་སྐབས་དེའི་དུས་སུ་གཞུང་ལུགས་འདི་འདྲ་བ་ཞིག་གྲུབ་མི་ཐུབ་པ་ནི་  
 དཔྱད་པས་རྟོགས་ཀྱིས།

མདོར་ན་སྤྱི་ལོ་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་གསོ་རིག་ < < རྒྱུད་  
 བཞི་ > > འདི་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ནས་ད་བར་དུ་མཁས་བ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱུད་  
 འདིར་བརྟེན་ནས་རང་རང་གི་སློབ་གྲོས་ཆུ་གཏེར་ལས་ལེགས་ལག་དང་གྱི་ཉེར་བུ་  
 འོངས་བ་རྣམས་ཀྱིས་རང་རེའི་གསོ་རིག་པའི་བསྟན་པ་གོང་འཕེལ་ལ་མཛད་  
 རིས་སླ་ན་མེད་པ་བསྟན་གནང་ཡོད་ཀྱང་། དེང་དུས་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ནང་གི་  
 བོད་རིག་པ་དང་ཆེད་ལས་ཞིག་མཚུགས་མཁན་དང་འཆོ་བྱེད་དུ་སློབ་པ་ཁ་ཅིག་  
 གིས་རྒྱ་ནག་ནས་འབྱུང་བ་དང་། རྒྱ་གར་ནས་བྱུང་བ་སོགས་བོད་ཀྱི་  
 བསྟན་བཅོས་མ་ཡིན་པར་སློང་བ་སོགས་འཕྲོག་ལག་དང་བྱུང་ལུངས་རྒྱ་  
 མཚན་མེད་པའི་རིག་པ་ལྟར་སྤང་གིས་ཞིབ་འཇུག་བབྱིད་བྱུང་བུ་དང་རྣམས་

རང་ཉིད་ངལ་བའི་རྒྱ་ལས་ཅི་ཡང་མེད།

དེ་ལྟར་ཁོ་བོའི་ཚུམ་ངན་འདི་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་སོ་ཕག་གིས་གཡང་ཏེ་  
འདྲིན་པ་བཞིན་མཁས་བ་ནམས་ཀྱི་ལེགས་བཤད་གསར་བ་རེ་འདྲིན་རྒྱས་ན་  
ཅི་མ་རུང་སྒྲུལ་པའི་སྒྲོན་འདུན་གྱིས་དཔྱོད་ལྡན་མཁས་པའི་དབང་བོ་དག་གི་  
སྒྱུན་སྤར་གྲོས་བསྟར་ཆེད་དུ་སྤྱོད་བསྐྱངས་པ་ཙམ་གྱིས་རེ་ཞིག་མཚུགས་བསྟུས་  
པ་ལགས་ན། ཆོག་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཆ་ལ་འགལ་འབྲུལ་གྱི་དྲི་མ་མཆིས་པ་  
སྒྲོས་མ་དགོས་པས། མཁྱེན་ལྡན་གཟུ་བོར་གནས་བ་དག་གིས་བརྟེ་བའི་སྒྲོ་  
ནས་ཡོ་བསྐང་གནད་རོགས་ཉུ་རྒྱ་ཡིན། ॥

དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

<རྒྱད་ཀྱི་བཀའ་སྒྲུབ>      <གསོ་རིག་ཁོག་ འབྲུགས་>      <སྤ་  
བཞེད>      <ཙ་ཕ་འབྲུལ་གྱི་ལྷ་མིག་གསེར་གྱི་བང་མཛོད>      <  
<བཙན་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྷ་བཙན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོ་ཙམ་བཛོད་པ>      <དེབ་ཐེར་  
རྒྱ་མཚོ>      <སྒྲུན་དཔྱད་ཟླ་བའི་རྒྱལ་བོ>      ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས་  
ནས་མཛད་པའི་      <བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་བྱུང་རྒྱལ>      ཐུམས་པ་  
འབྲིན་ལས་ནས་མཛད་པའི་      <བྱང་སྤོང་དབྱིད་བྱ་ཁྱི་ཤེས་ཀྱི་

ལོ་རྒྱུས་> གནས་ལྷ་མཁར་ནས་མཛད་པའི་ <རྒྱད་བཞི་བཀའ་བསྟན་  
གང་ཡིན་ལ་དབྱད་པ་> <བོན་གཞུང་ལེགས་བཤད་མཛོད་> <རྟིང་མ་  
རྒྱད་འབྲུམ་>



ཤང་འགགས་ཀྱི་ནད་དང་། མིད་པར་ཉ་རུས་བྱག་པ།

སྤྱོན་ (BUNION) ཀྱང་ཚིགས་ནད་བཅས་ཀྱི་སྐོར།

སྤྱན་པ་ཆོ་རིང་དོ་ཇེ།

༡༡། སྤྱན་གྱལ་བེདྲུ་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་སྤྱན་བྲ་གྱ་ན་རྒྱ་ཐ་ཞབས་  
'ཐུག་འཆལ་ལོ། ནད་པ་གང་ཞིག་གྱུན་རིང་བཤང་བ་འགགས་པའི་  
ཀྱང་ལ་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྒྱང་མཐིམ་བད་ཀན་སྤྱིན་གང་རུང་གིས་འགགས་  
ས། ཐུར་སེལ་གྱིན་དུ་ལོག་ནས་འགགས་སམ། སྤྱག་པོས་འགགས་  
ས། གཞང་འབྱམ་གྱི་རྒྱན་པས་འགགས་པ་ཡིན་ནམ་ཞིབ་པར་དབྱེད་  
གིས་ཏེ། དུས་ཡུན་རིང་པོའི་ནང་བཤང་བ་འགགས་པའི་བབས་དཀའ་བ་  
གཞང་འབྱམ་ཆ་དོད་ཀྱིས་བཤང་བ་སྤྱམ་ནས་འགགས་པའི་བབས་དཀའ་  
ཡོད་པ་དེ་ལ་སྤྱན་གྱིས་བཅོས་ཐབས་སྤྱན་གཞུང་ནས་བཤད་པ་ལྟར་སྤྱན་  
ཕྱེན་པ་དང་། གཞོད་ཟས་སྤང་བར་བྱའོ།

བྱིས་པའམ་ལོ་གན་པ་གང་ཞིག་མིད་པར་ཉ་རུས་འགགས་པ་ནི་

མགོགས་པར་ཟ་བའམ་སྒྲིང་མེད་དུ་ཟ་བའི་རྒྱུ་གྱིས་འབྱུང་གི་ཡོད། འོན་  
 ཀྱང་དེ་ནི་ན་ཟུག་དང་དངངས་སྒྲིག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལ་སྒྱུར་འབྲས་ཁྱ་བ་  
 དལ་བྱས་འབྱུང་ན་ཉ་རུས་ཁྱར་འགོ་གི་ཡོད། བག་ལེབ་སྐྱམ་པོ་ཆེ་ཙམ་  
 མམ། ཡང་ན་ཞོ་ཁོག་གྱུར་མེད་བཏང་ན་ཉ་རུས་འགགས་པ་བསལ་བྱུག་  
 ཅུ་སྒྲིལ་ནང་སྒྲིང་ཅི་དང་ཡིང་ཆ་བསྐྱེས་པས་ཁ་ཆུ་བཤལ་གཏོང་ན་མེད་པའི་  
 ཉང་བྱད་ཤུལ་འགོས་མ་མི་འབྱུང་ཞིང་ཞི་བར་བྱེད་གི་རེད།

༡ སྤྱོན་(BUNION) ཀྱང་ཆོགས་ནད་ནི་རྒྱུ་ལྡན་མ་ཡིན་པ་མཐེ་  
 བོང་དང་རྒྱང་མགོ་ཆོགས་བར་དེར་གཞོན་བཙོར་བྱེད་རྒྱུ་འཕེལ་རྒྱས་གི་  
 འཕྲོལ་པ་སྒྲིམ་གི་ཡོད། ཆོགས་སྤྱོད་པགས་པ་མཐུག་པོ་ཆགས་ལ་ཆ་གཉན་  
 ཟུག་དང་། ཀྱང་ལྷམ་མང་པོ་བཙོར་བའི་ས་དེར་ན་ཟུག་ཡོང་བ་དང་སྤྱུག་དུ་  
 འགོ་གི་ཡོད། མཐེ་བོང་ཆོགས་ཡོ་ཁྲོག་ག་འབྲ་སེ་ཆགས་པ་རེད་དམ་  
 ཟེར་ན། དེ་ནི་མཐེ་བོང་ཆོགས་སོགས་རྒྱང་མགོ་བཙོར་ཡོང་བའི་རྒྱང་ལྷམ་  
 རྒྱང་བྲགས་པའི་དམ་པོ་གྲོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོང་གི་ཡོད། བཟུགས་པའི་  
 རུས་སྒྲིམ་དབྱེབས་ལ་ཕོ་མོ་བར་ཁྱད་པར་དེ་ཙམ་མེད་ཀྱང་། བྱད་མེད་གི་  
 ཀྱང་ལྷམ་མདུན་ཕྱོགས་ལ་རྒྱ་ཁྲོར་རྒྱང་བ་ཅེ་སྤྱུག་བཟོ་སྒྲིལ་ཡོད་པ་དེར་

བཞེན་བྱད་མེད་ན་མས་སྤྱོད་ན་བྱུག་རྒྱན་དུ་ཡང་ཡང་ཐེབས་པ་སྤྱོད་པ་ལས་  
མང་བ་ཡོད།

བྱད་མེད་ཀྱང་ལྷ་མ་རྟེན་ག་མཐོ་པོ་དེ་ཡིས་ན་བྱུག་འཕེལ་རྒྱས་ཡོང་  
གི་ཡོད་པ་རེད། གཟུགས་པོའི་ལྗོངས་ཡོངས་ཚོགས་ཀྱང་ལྷ་མ་མདུན་ངོས་  
དམ་པོ་ཡོད་སར་བབས་པ་དང་། དེས་མཐོ་བོང་ཚོགས་ངོས་ལ་གཞོན་  
ཤུགས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་སྤྲད་པ་དེ་བཞིན་ཉི་མ་བསྐྱད་ནས་གཞོན་ཤུགས་སྤྲད་པ་  
ན་མཐོ་བོང་ཚོགས་ཕྱིར་འབྱར་ཡོང་བ་དང་བཟོ་དབྱིབས་འགྱུར་ལྡོག་ཆགས་  
ཀྱི་རེད། དེར་མ་ཟད་སྤྱོགས་གཞན་དུ་ཀྱང་ཚོགས་བཟོ་དབྱིབས་འགྱུར་  
ལྡོག་གཅིག་མཚུངས་ཡོང་སྲིད་པ་དང་མཐེན་ཆུང་ཚོགས་ལ་སྤྱོད་ན་ཟེར་བ་  
ཆུང་བ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། མི་བརྒྱད་ལ་ཀྱང་མགོ་ལེབ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་  
ནང་མི་ནང་མང་པོ་ཡོད་པ་ལ་ཀྱང་ལྷ་མ་ནང་མ་གཤོངས་དང་མི་རན་པའི་  
དཀའ་ངལ་རྒྱན་དུ་བྱུག་ཅིང་། དེ་དག་ལ་སྤྱོད་ན་ཚོགས་ནད་འཕེལ་རྒྱས་  
ཡོང་སྲིད་པ་རེད། སྤྱོད་ན་ཞེས་པ་ནད་གཞི་སྤྱི་བ། རྩ་བ་པ་གང་ཡང་  
མ་ཡིན། སྐབས་འགར་གཉན་ག་ཡོད་པའི་འབྲེལ་དུ་སྤྱོད་བཅས་བྱ་དགོས།  
སྤྱོད་ཀན་འབྲེལ་ལྷ་མ་པགས་པ་མཐུག་མཐུགས་ཆགས་པ་འབྲད་འབྲད་གཏང་  
མི་ཉན། སྤྱོད་ན་སྤྱོད་ཆུ་སྤྱོད་བཏགས་ཡོད་ན་འང་དེ་བཞིན་མི་རུང་།

བགས་པ་ཐེངས་གཅིག་རལ་བཏོལ་ཤོར་ན་གཉན་ཁ་རྒྱབ་ཅིང་འགོས་མ་ཁྱབ་  
 གྱི་ཡོད་པའི་གཉན་སྒྲན་རིགས་ཀྱིས་ཚིགས་རུས་ལ་འགོས་མ་གཉན་ཁ་མི་  
 ཡོང་བའི་སྔོན་འགོག་བྱ་དགོས། ཀྱང་པའི་མཐེ་བོང་ཚིགས་བྲལ་སྒྲིགས་ཏེ་  
 རྒྱན་ལྷན་མིན་པའི་དབྱིབས་འགྱུར་ལྡོག་དུས་ཡུན་རིང་པོར་ལུས་ན་ཀྱང་བར་  
 ངལ་གདུབ་དང་ཟལ་རྟོལ་ཡོང་བ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རྗེས་སུ་རྩས་ཏེ་  
 ཆགས་གྱི་ཡོད། སྤྱོན་ཚིགས་ནད་ན་ཟུག་རྒྱང་དུ་འགྲོ་བའི་ཚབ་དུ་གལ་ཏེ་  
 རྒྱན་ལྷན་མིན་པའི་གོམས་བཟོད་དཀའ་བ་འདུག་ན་ཚིགས་གཞན་ལ་བྱུང་བུ་  
 འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་སྤྱད་གྱི་རེད།

བོང་གསལ་དེ་ནི་དྲིག་ཡིན་ནས་སྤྱོན་ཡིན་ཞེ་ན། དྲིག་ནི་ཐོག་མ་  
 ནས་ཀྱང་པའི་མཐེ་བོང་རང་དང་། ཡོང་ཚིགས་མན་མཐེལ་སོགས་ན་ཞིང་  
 ཟུག་ཆེ་ལ། མདོག་དམར་སྐངས་ལ་བཅན་ཐབས་སུ་འབྱུང་བ་རེད། སྤྱོ་  
 རོན་ཞེས་པ་དལ་བུའི་ངང་ཡོང་ཞིང་། གཉན་སྐངས་ཡོད་པའི་ཚིགས་ནད་  
 དྲིག་འདྲ་མཚུངས་ཡོད། ངལ་གསོ་སྐབས་སྒོ་བྱར་ན་ཟུག་བྱང་ཆོ་དྲིག་དང་  
 སྤྱོན་གཉིས་ཀ་ལ་འཕྲལ་དུ་སྒྲན་པ་བསྟན་ཏེ་སྒྲན་བཅས་བྱ་དགོས།  
 སྔོན་འགོག། ཐོག་མ་ནས་སྔོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ་བས་ཀྱང་  
 ལྷས་ཀྱང་པ་ལ་རན་པ་འདས་སྒྲུག་བྱ་དགོས། སྤྱོན་ཚིགས་ནད་ལོ་ཆེ་

རྒྱུ་ལ་མ་ལྟོས་པར་བྱིས་པ་གཞོན་ནུ་གང་ལ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། བྱིས་པ་  
 ཚར་ཡོང་མགོགས་པ་ལ་གལ་ཏེ་སྤྱིར་བཏང་རྒྱུ་ལ་མ་གོ་ལེབ་ཆེན་  
 བོ་ཡོང་འདུག་ན་ཆོག་པ་ནད་དེ་ཡོང་རྒྱུ་དེ་དམིགས་བསལ་ཉན་ཁ་ཡོད། ཟླ་  
 བག་ཉིས་རེ་མཚམས་ལ་སོ་སོའི་བྱན་པའི་རྒྱུ་ལ་ཚད་འཇལ་དགོས་པ་དང་  
 ལྷག་པར་དུ་རྒྱུ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་ཚད་དྲག་དྲག་གྲུས་དགོས། རྒྱུ་ལ་  
 རྒྱུ་ལ་པར་དུ་ཚད་འཇལ་དུ་དོར་དགོས། རྒྱུ་ལ་ནད་དབྱེ་བས་གྲོན་པ་པོ་  
 སོ་སོའི་རྒྱུ་ལ་དབྱེ་བས་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ནད་མི་ནད་ཁྲུལ་རྒྱུ་ལ་པར་དུ་པོ་  
 གཏན་ནས་ཡོང་གི་མེད། བྱིས་པ་པན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་རྒྱུ་ལ་  
 གྲོན་རེས་བྱེད་ན་འགྲིག་གི་མེད། བྱམས་གཞོན་པ་ལོ་ཉི་ཤུ་མན་ལ་རྒྱུ་  
 ལ་ཉིང་ག་རིང་པོ་གྲོན་རྒྱུ་བཀག་འགོག་བྱ་རྒྱུ་མ་ཟད། བྱིས་ཚང་  
 ནད་སྤྱོད་ན་ཆོག་པ་ནད་ཡོད་ཆོ་ལྷག་པར་དུ་བཀག་སྡོམ་བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད།

ལོ་གཞོན་ཆོ་ལ་དང་སང་གསར་དུ་ཐོན་པ་མངོས་མདོག་ལྷན་ལ་ཉིང་  
 ག་དམའ་པོ་རྒྱུ་ལ་མདུན་ལེབ་ཆེན་དབྱེ་བས་ཡོད་གྲོན་དགོས་པ་གལ་ཆེན་  
 བོ་ཡིན་པ་མ་རེད། གལ་ཏེ་རྒྱུ་ལ་གྲོན་དགོས་བྱུང་ནའང་། ཉིང་ག་  
 མཐོ་པོ་དང་མཐོ་བོང་ཐད་ཅེ་སྤྱུག་ཡོད་པ་དུས་དམིགས་བསལ་ལ་ཉུང་དུ་  
 གཏང་དགོས། རྒྱུ་ལ་པར་དུ་པོ་སྐབས་ལ་མཐོ་བོང་ཆོག་པ་ཐད་བཀག་

མདོག་དམར་པོ་མཐོང་ཞིང་ན་བྱག་ཡོད་ན་ཀང་ལྷམ་ཆ་དེ་དོར་དགོས།  
གོང་གསལ་སྤྱོད་ཆོག་མཁན་ནང་དེ་ལ་ན་བྱག་ཆེན་པོ་ཡོད་ཆེ་ཆེ་  
སོགས་ཉོད་དུགས་དང་། བྱམ་བུའི་སྤྲན་གྱིས་བཅོས་དགོས།

མི་ལམ་ལས་ནད་གཞི་བདག་ཐབས་དོན་སྤྲོད་ལྷན་པ།

སྤྲོད་པ་བསྐྱོད་པ་ཆོས་འཕེལ།

༡༡།

།ཟག་མེད་བདེ་ཆེན་བཅུ་གཉིས་བདག་པོ་ནི།  
གསེར་གྱི་འཁོར་ལོའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་ཚྲོགས་པའི།  
བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཉོན་མོངས་བྱུག་རུའི་ང།  
དུངས་ནས་བྱིན་པ་སངས་རྒྱས་སྤྲོད་གྱི་ཟླ།  
གངས་ཅན་གསོ་རིག་བྱེད་པོ་གཡུ་ཐོག་ཞབས།  
གང་དེའི་རིང་ལུགས་འཛིན་མཁས་བྱང་ཟུར་གཉིས།  
ཟླ་མེད་མཁས་དབང་མཁྱེན་རབ་ཞོར་བྱ་སོགས།  
ཡོངས་འཛིན་རྒྱུད་པ་བཅས་ལ་གྲུས་པས་བདུད། །

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་རྒྱུན་རིང་གི་ལོ་རྒྱུས་རང་བཞིན་ལྷན་ཞིང་།  
གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྐད་གཞི་བདན་པ།                      མཐོང་རྒྱུད་ཀྱི་ལག་ལེན་

ཡུན་སྐུལ་ཚོགས་པ།      ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་དང་མཐུན་པའི་ནད་གཞི་གསོ་  
 བྱེད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད།      བཀའ་སྙིང་གསོ་རིག་  
 གི་ཡང་སྤྱིང་དམ་པ་སྟེ།      རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱལ་ལོ།      ལུང་ཐམས་ཅད་  
 ཀྱི་ཙ་བ།      མན་ངག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྱི་འགྲེལ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་དེ་ཤེས་  
 རིག་གི་ཉིང་བཅུད་འདུས་ཤིང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ཆ་ཤིན་ཏུ་མང་ཡང་།  
 འདིར་བཙུན་བདེའི་དབང་དུ་བཏང་སྟེ།      མི་ལམ་གྱི་ ༡ འབྱུང་རྒྱན་དང་།  
 ༢ མིས་ཚུལ།      ༣ རྣམ་གྲངས་ ༤ འབྱེན་དུས།      ༥ རོས་འཛོན་དང་།  
 ༦ སྤང་སྤང་བཅས་ས་བཅད་དུག་གི་ཐོག་མི་ལམ་ནི་རང་སོར་འཛོག་ཐབས་  
 མེད་པའི་བཟླ་གཞི་ཞིག་ལ་སྦྱབ་བྱེད་བཀོད་དེ་ཅུང་ཟད་སྤྱིང་རྒྱ་ཡིན།      ཇི་  
 སྐད་དུ།      ཇི་ལྟར་འབྲས་བུ་མེདོག་དང་།      །      མེ་ཡི་དུ་བ་ཆར་གྱི་སྤྱིན།  
 །སྤྱིས་འབྱུང་མཚན་མ་ཡིན་པར་ལྟར།      །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན།      ཇི་  
 ལྟར་འབྲས་བུའི་སྤོན་དུ་མེདོག་བྱུང་བ་དང་།      ཆར་བབས་པར་འགྱུར་བའི་  
 སྤོན་དུ་སྤྱིན་འདུས་པ་དག་ནི།      རྒྱ་སྤོན་དུ་འབྱུང་བ་དང་འབྲས་བུ་བྱིས་སུ་  
 འབྱུང་བ་འཛོག་དེན་གྱི་ཚུལ་ཉིད་ལྟར།      མི་ལམ་ཉིད་ཀྱང་དེ་ལྟར་དུ་བྱུང་  
 ལ།



༡། མི་ལམ་འབྱུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་བཤད་པ།

མི་ལམ་ཞེས་པའི་ཐ་སྙད་ལ་བསམ་སྒྲོ་བ་དང་བ་ཡིན་ན།      གཡུ་ཐོག་  
དགོངས་རྒྱུན་ལས། མི་ནི་གཉིད་བའི་དོན་དང་། གཉིད་ལོག་པའི་སྐབས་  
སྤྱ་འཆར་བའི་སྤྱང་ཆ། ཞེས་གསུངས། སྤྱང་ཆ་དེ་ལྟར་འབྱུང་བའི་རྒྱ་  
མཚན་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ཕྱི་དམར་དགེ་བཤེས་ཀྱིས། ཀུན་གཞི་ནམ་པར་  
ཤེས་པ་དེ། །ཡུལ་ལྗའི་ལམ་དུ་མི་འཕྲུག་ནས། །བྱིང་སྤྲུགས་དག་གིས་  
ནོན་པའི་སྐབས། །ལམ་དུ་ཤར་བའི་སྤྱང་ཆ་དེར། །མི་ལམ་ཞེས་སྤྱ་བཤད་  
པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། གཉིད་མཐུག་པའི་སྐབས་སྤྱ་ནམ་པར་ཤེས་པ་  
ཚོགས་བརྒྱད་དམ་དུ་ག་གི་ནང་ནས།      ཀུན་གཞིའི་ནམ་ཤེས་གཙོ་བོ་སྟེ།  
ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཀུན་གཞི་ཞེས་བཟོད་ན།      ཀུན་གཞི་རྒྱ་དང་འབྲེལ་བ་ནི།  
གཡོ་བ་ནམ་ཉོགས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ།      འཆི་བའི་ཉི་མོ་དུས་རིམ་འགག།  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བག་ཆགས་གནས་པའི་  
གཞིར་གྱུར་བའི་ཐ་སྙད་ཞིག་ཏུ་གོ་རྒྱུ་དང་། གཉིད་དུས་སྤྱ་ཀུན་གཞིའི་  
ནམ་ཤེས་གཙོ་བོར་འབྱུར་དགོས་དོན་ནི། ཟབ་མོ་ནང་དོན་ལས། གཉིད་  
དུས་ཀུན་གཞི་གཙོ་བོ་སྟེ། སྤྱིང་ག་ཚས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གནས། ཚོགས་  
དུ་ག་མི་གསལ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས། ཞེས་དང་། བག་ཆགས་ཉོན་མོངས་

ཅན་གྱི་ཡིད། ། མོག་རྒྱུ་འདུ་བྱེད་བཅས་ཏེ་ལངས། ། ཅ་གནས་རྒྱུ  
 བ་བྱུང་དང་འཛིན། ། བཞིས་སྒྲིང་ལུའ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། ། ཞེས་གསུང་  
 བཞིན་དུ་ལོག་སྐབས་རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བརྒྱུད་ནང་ནས་ཀུན་གཞི་གཙོ་བོ་  
 ཞིང་། བཞིས་ནི་ཅ་ལའོར་དུག་གིས་ནང་ནས་སྒྲིང་ག་ཚོས་ཀྱི་ལའོར་  
 དང་། རོ་བོ་རྣམ་པར་ཤེས་པར་ཚོགས་དུག་གསལ་བ་གཅིག་དུ་བསྐྱར་  
 གྱེ། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སྒྲིང་དུ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་བག་ཆར་  
 རྣམས་རྒྱུང་གིས་བསྐྱེད་ནས། ཡིད་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ལངས་ཏེ་ཅ་གནས་རྣམ་  
 རྒྱུད་དེ་བ་བྱུང་འཛིན་གྱི་སྒྲིང་བ་སྐྱེ་བ་དང་། དཔེར་ན། ཤོག་བྲ། འ་  
 ཚ། སྐྱུག་བྲ། བང་ཟག་གི་ཚོལ་བ་བཅས་ལྟན་ཅིག་ཚོགས་ནས་  
 བ་བྱུགས་བྲུབ་པ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ། མན་རྒྱུད་ལས། དབུས་ཀྱི་ཅ་ནི་སྒྲིང་  
 འབས་བུའི་ཚུལ། སུལ་གསུམ་ནང་ན་ཅ་ལྟ་རྒྱུང་ཅ་དབུས། ། རྒྱུང་།  
 འབས་པའི་ཅ་བཞི་ཤོགས་བཞིར་གནས། ཞེས་པ་ལྟར། སྒྲིང་གི་དབུས་  
 ཅ་ལྟ་ཡོད་པའི་ཅ་དབུས་ལྟ་དངས་མའི་རྒྱུང་གིས་བང་བའི་ཅའི་མདོག་ད་  
 བོ། ཤེས་ཀྱི་སྐྱུ་བྲུ་ལྟ། རྟེན་དེ་ལ་བརྟེན་པ་སོག་ཆེན་པོའི་རྒྱུང་  
 བསོ་རིག་དགོངས་དོན་ལྟར་ན་བྲུབ་བྱེད་རྒྱུང་དང་། ཀུན་གཞིའི་རྣམ་  
 བཞིས་ནི་མ་དང་འོད་ཟེར་ལྟར་གཅིག་དུ་གནས་ཏེ། ཅ་ལྟ་རྒྱུང་

ལྷ་ལ་ཐེག་ལེ་བརྟེན།      ཐེག་ལེ་ལ་སེམས་བརྟེན་ནས་མདུང་བྱིས་ལྷར་  
 རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་གནས་ཤིང་།      ཤེས་བྱའི་དངོས་པོ་རྣམས་གསལ་  
 བར་རྟོགས་པར་བྱེད་པའི་རྣམ་ཤེས་ཀྱི་རྟེན་སྤྱིང་ལ་ཙུ་འདབ་བཞི་ཡོད་ལ།  
 སྒོ་ལྡེའི་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་བའི་ཙུ་དམར་པོ་ཞིག་མདུན་སྟོགས་སུ་བྱག།      ཀྱན་  
 བཞིའི་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་བའི་ཙུ་གསེར་པོ་ཞིག་གཡས་སྟོགས་སུ་བྱག།  
 ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་རྒྱ་བའི་ཙུ་སྟོན་པོ་ཞིག་གཡོན་སྟོགས་སུ་བྱག། རྟོན་མོངས་  
 ཀྱི་ཡིད་རྒྱ་བའི་ཙུ་ལྷང་བྱ་ཞིག་རྒྱབ་སྟོགས་སུ་བྱག་ནས་ཡོད་པ་དང་། སྟོག་  
 ལྷང་དང་ལྷན་གཅིག་དུ་ཡངས་ནས་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་བོར་སོང་ན་མི་ལམ་དུ་བྱེན་དུ་  
 འཛོག་པ།      སྤྲད་དུ་སོང་ན་བྱར་དུ་འགོ་བ།      མདུན་གྱི་ཙུ་རྣམས་སུ་  
 སོང་ན་ཤར།      གཡས་ཀྱི་ཙུ་ལ་ལྟོ།      རྒྱབ་ཀྱི་ཙུ་ལ་རྟུབ།      གཡོན་  
 གྱི་ཙུ་ལ་སོང་ན་བྱང་སྟོགས་ཀྱི་སྤྲང་བ་བྱང་སྟེ།      ཙུ་གནས་ཡངས་པ་ཅན་ལ་  
 ཡུལ་ཡངས་པ།      ཙུ་གནས་དོག་པ་ཅན་ལ་ཡུལ་ཤིན་དུ་ནས་དོག་པའི་  
 སྤྲང་བ་འཆར་བ་རྣམས་ལ་དབྱེད་ཆེ།      མི་ལམ་བྱང་བའི་རྒྱ་གཙོ་བོ་ནི་ལྷང་  
 བྱི་བྱེད་པར་སེམས་ཏེ།      གསོ་རིག་ཁྱོད་དུ་ལྷང་ཞེས་པ་ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་སྟོན་  
 རྣམ་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་མ་ཟད།      ལྷང་ལ་དབྱེན་རགས་པ་དང་།  
 སྤྲ་བ་གཉིས་ཡིན་ལ།      རགས་པའི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཙུ་བའི་ལྷང་ལྡ་དང་།

ཡན་ལག་གི་རྒྱང་ལ། བྱངས་ནི་བྲི་ཆིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་གོ་དགུའི་རྒྱང་གི་  
གནས་ས། རྒྱང་གི་རྒྱ་ཚུལ་བརྟག་ཐབས་རྒྱང་དེ་དག་གི་གསོ་ཐབས་རྒྱང་  
ཆེན་ཉིད་ནས་མཁྱེན་རྒྱ་ལས་རྒྱ་ཆེར་སྟོས་པ་བྱ་རྒྱ་མིན་ལ། མདོ་དོན་མི་  
ལམ་འབྲུང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་རྒྱང་གི་བྱེད་པར་སེམས་ཏེ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

༢༽ མིས་ཚུལ་བཤད་པ།

རྒྱང་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཐམས་ཅད་དུ་བྱུང་བར་རྒྱ་ཞིང་འབྲུང་འཕྱག་གནས་  
གསུམ་གྱི་བྱ་བ་གཙོ་ཆེར་བྱེད་པོ། རོ་བོ་ཡང་གཡེའི་རང་བཞིན་ཅན།  
བྱེད་ལས་བསྟོན་འདེགས་འཛོག་པ་བཅས་ལུས་ཀྱི་འདུ་བྱེད་ནམས་ཀྱི་བྱེད་པ།  
དབང་པོ་ལྔར་གནས་ཤིང་གསལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། ནམ་ཤེས་ཀྱི་གཙོ་དང་  
སེམས་ཀུན་གྱི་སྟོག་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར། མི་ལམ་འབྲུང་བ་ཡང་རྒྱང་གི་སྟོབས་  
ཀྱི་དངོས་པོ་སྟེ་ཆོགས་ཅི་རིགས་འཆར་བ་ནི་བསྟོན་དུ་མེད། རོ་རྩེ་ལུས་ཀྱི་  
སྟེན་བཤད་ལས། རོ་རྒྱང་གཉིས་སུ་ཤད་ཀྱི་ཤོར་བས་མི་ལམ་གྱི་སྟངས་བ་  
བན་བུན་ལང་ལོང་དུ་འཆར་ཏེ་ཞེས་དང་། མེས་ཞལ་ལས། སྤྱིར་མི་  
ལམ་ནི་སེམས་ཀྱི་སྟངས་ཆ་རྒྱང་དང་བསྟོམས་པ་ལུས་ཀྱི་ཁམས་ནམས་སུ་སོང་  
བ་ལས། སྤྱི་ནང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་ལས་ནད་གདོན་གྱི་བྱེད་པ་སྟེ།

ཚོགས་མཐོང་བའམ་སྤྱོད་བར་གྱུར་པ་སྟེ། ཞེས་དང་། མི་ལམ་མི་བ་  
སྤྱོད་གི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན་པ་ནི་གཏན་ཚིགས་ཡང་དག་ཅིག་རེད་སྟུམ་མོ།

༣༽ མི་ལམ་གྱི་ནམ་གངས་བཤད་པ།

མི་ལམ་ལ་དབྱེན་བཟང་ངན་གཉིས། སྒྲེར་གྱི་མི་ལམ་དང་ཐུན་མོང་མི་  
ལམ། མངོན་སུམ་མི་ལམ་དང་སྒྲོག་གྱུར་མི་ལམ། དག་རྒྱན་ཟེར་སྒྲོས་  
མི་ལམ་དང་སྟོལ་རྒྱན་གསོ་རིག་གི་མི་ལམ་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་ལས། སྐབས་  
དེར་སྟོལ་རྒྱན་གསོ་རིག་གི་དགོངས་དོན་བཞིན་དབྱེ་ན། བཤད་རྒྱུ་ལས།  
མཐོང་ཐོས་སྤྱོད་དང་གསོལ་བ་བཏབ་པ་དང་། །བྱབ་པ་ནད་ལས་བྱུང་དང་  
ནམ་པ་དུག། །ཅིས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། མཐོང་བ་ནི། གཟུགས་སྣ་  
ཚོགས་མཐོང་བ་དེ་ལྟར་མིས་པ། ཐོས་པ་ནི། ན་བའི་དབང་པོར་ཐོས་པ་  
ཇི་མཚུངས། སྤྱོད་བ་ནི། བདེ་སྦྱག་གི་འཛོར་བ་སྤྱོད་བ་དང་མཐུན་པར་  
མིས་པ། གསོལ་ནི། དོན་དུ་གཉེར་བའི་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་དགོ་སྟོན་  
མཚན་མ་སྟོན་པ། བྱབ་པ་ནི། འབྱུང་འགྱུར་དུས་ཀྱི་བྱབ་བྱ་སྣ་ལྟས་  
སུ་མིས་པ། ནད་ལས་འབྱུང་བ། ཡིད་འཇུག་བྱ་གཉིས་པའི་ནད་ཀྱིས་  
བཀག་པ་ལས་འབྱུང་བ་ལྟ་བུ་སོགས་ཚན་རིག་པའི་སྤྱོད་བྱ་དང་མཐུན་པའི་སྟོ་

ནས་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།

། མི་ལམ་གྱི་འབྲས་བྱ་འབྲིན་དུས་བཤད་པ།

དེ་དག་གི་འབྲས་བྱ་ནི་དུས་གསུམ་ལ་ངེས་པ་སྟེ། སྟོན་དང་ནམ་གུང་ཐོ་  
རངས་ལྟ་བུ། བཤད་རྒྱུ་ལས། མཚན་སྟོན་མི་ལམ་བརྟེན་དང་འབྲས་བྱ་  
མེད། ཐོ་རངས་མཐོང་དང་གསལ་ན་འབྲས་བྱ་འབྲིན། ཞེས་དང་། སྟོན་  
དོལ་བྲ་མ་ལས། སྟོན་ལ་སྤར་གྱི་བག་ཆགས་མཐུ་བཅན་པས། ནམ་གུང་  
ལྟ་སྟོན་བདུན་མོགས་རྒྱ་བའི་ཕྱིར། བཟང་དན་ཅི་རིགས་འབྱུང་ཡང་འབྲས་  
བྱ་མེད། ། ཐོ་རངས་རྒྱུན་མེད་གསལ་འབྱུང་བརྟག་པ་གཅེས། ཅིས་  
གསུངས་པས་ན། ཁོ་བོའི་བསམ་ཚུལ་ལྟར་ན། སྟོན་ལ་མི་ལམ་  
འབྱུང་བ་ནི་སྤར་འབྱུང་གི་ལས་ཀ་དང་བག་ཆགས་ནམས་ཤེས་པ་རང་ངོས་  
ནས་འདས་ཟིན་པའི་དོན་བསྐྱར་དུ་དྲན་གསོ་དང་། ཡང་ན།

སྐབས་འདིར་གཉིད་ཅུང་ཟད་མཐུག་པས་འབྲས་བྱ་མི་འབྱུང་ལ། ནམ་གུང་  
གི་དུས་སུ་ཤེས་པ་ནི་དངལ་གསོ་ལྡང་དུ་བ་བྱེད་པར་བརྟེན་མི་ལམ་ཡང་མ་  
ངེས་སྟོ་ཚོགས་བྱུང་བས་འབྲས་བྱ་མི་འབྲིན་ཞིང་། ཐོ་རངས་དུས་སུ་ཤེས་  
པ་ནམས་དངལ་གསོ་ལས་གོལ་ཏེ་འབྱུང་འབྱུར་གྱི་ལས་ཀའི་གནས་སུ་འཇུག་

ཅིང་། དེ་མཐུན་གྱི་མི་ལས་བཟང་ངན་ཇི་ལྟར་མིས་པ་ནམས་འབྲས་བུ་  
འབྱེན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་མེད་དམ་སྟེ།

༡༭ མིས་ལྷས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་ཚུལ་བཤད་པ།  
བཤད་རྒྱུ་ལས། ཡིད་འཇུག་བུ་ག་ནད་གྱི་བཀག་ཕྱིར་མཐོང་། །རྒྱན་དུ་  
མིས་པའི་ནད་པ་འཆི་འགྱུར་ཏེ། །ཞིས་དང་། དཔེར་ན། ཉིས་གསུམ་  
དབང་དུ་བྱས་ན། རེ་བྱ་གསེང་དང་སྟོན་པོ་ནམ་མཁའ་འཕྱར་ན་བཞེན་པ།  
དྲངས་པ། མི་ཏྲག་ཅིང་འགྱུར་བཆེ་བ་ནི་རྒྱུ་གི་མཚན་ཉིད་དང་ཆོས་  
མཚུངས་ཕྱིར་རྒྱུང་ནད་འབྱུང་བའི་གཞིའམ་སྔ་ལྷས་ལྷ་བུ། མི་འབར་བ་  
དང་གོས་དམར་པོ་འམ་མེར་པོ། བཙུན་པ་རྩེ་ཐམས་ཅད་དམར་མེར་ཅན་  
ལ་སོགས་པ་ནི་བྲག་མཐིས་འབྲུགས་པས་དེ་མཐུན་གྱི་ནད་བྱུང་ལ། རྒྱ་དང་  
ཁ་བ་གོས་དཀར། ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་དཀར་བ་བད་ཀན་གྱི་མཚན་ཉིད་དང་  
ཆོས་མཚུངས་པ་ལྷ་བུ། འཆི་ལྷས་ནས་བཤད་ན། མ་ཉེ་དང་རྟ་པག་རྩ་  
མོང་བོང་བུ་ལ་གཅེར་བུར་བཞེན་ནས་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པ་མིས་ན་གཅོང་  
ནད་གྱིས་འཆི། ཏ་ལ་ཆེར་ཅན་ཤིང་སྟོང་གར་སྐྱེས་པ་སྐྱན་ནད་གྱིས་འཆི།  
པད་མ་ཕྱུང་བ། མར་གྱི་བྱག་པ། གཅེར་བུར་སྟོད་པ་སོགས་མཛེན་དང་

གྱིས་འཛི། ཞར་བྱང་། སྲིན་བྱ་ལྷན་དུ་གར་བྱེད་པ། རྒྱལ་བྱིང་པ་  
 སོགས་སྦྱོར་བྱེད་ནད། གཤེན་པོ་དང་མཉམ་དུ་གར་བྱེད་པ་བཞེད་བྱེད་ནད།  
 ཉི་ཟླ་གཟམ་འབྲེར་བ་མིག་ནད། མགོར་དོད་བྱུག་གིས་བསྐྱུན་པའམ་དབང་  
 པོ་ལྡ་ལ་འཇུག་པ་སོགས་དབང་ཅའམ་སྐྱུན་ནད། བྲེ་བ་མཛེར་བ། ཉ་  
 རུས་བྲུག་པ། མེད་དཀའ་སོགས་བྲེ་ནད། རྗེས་བསྐྱེགས་དཀའ་བ་སྐྱད་  
 མི་འབྱེན་པ་སོགས་སྦྱིང་ནད། ལུན་ཁྲུང་དང་དབྱུགས་གཏོང་དཀའ་བ།  
 བྲང་ལྷེ་བ། ཁྲུང་ཆེན་ཁྲུང་ནས་རྒྱང་རིང་འགོ་བ་སོགས་སྦྱོར་ནད། མེ་  
 བསྐྱེགས། མཆོད་སྦྱིན། མེ་ལྷེ་བྲག་དུ་མཆེད་པ་སོགས་ཁྲག་རྒྱུང་ནད།  
 རྒྱུ་ལས་ལ་འཇུག་པ། རྒྱས་འབྲེར་བ་སོགས་མཆེན་མཁྲིས་ནད། སྦྱིན་  
 དང་སྦྱུག་པ་སོགས་པོ་ནད། མདའ་བྲི་སོགས་བསྐྱུན་པ་མཁའ་ཤེད་ནད།  
 གསང་སྦྱོད་བཅའ་བ་དང་ཉལ་པོ་སྦྱོད་པ་སོགས་གཅིན་འགག་དང་གང་ནད།  
 མདོར་ན་མི་ལམ་གྱི་དཔེར་བཞེད་འདི་དག་ནད་དང་རྗེས་མཐུན་གྱི་མཆོན་ཉིད་  
 དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་ལྟ་བུ་གསུངས་ཞིང་། སྦྱོང་གོམས་བྲལ་བ་བདག་ལྟ་བུས་  
 ཁ་ཆོན་གཙོད་པར་མི་ལྟས་ཀྱང་། སྦྱོང་ཆེན་ཉིད་དང་ཡན་ལག་བརྒྱུད་པར་  
 དེ་ལྟར་གསུངས་བའི་ཕྱིར། ཡིད་སྦྱོན་དང་ཚད་མར་འཛིན་དགོས་མིན་  
 མཁས་དབང་རྣམས་ལ་དབྱེད་གཞིར་འབྱུང་བྱ་ཡིན།



༥། སྤང་སྤང་བཤད་པ།

བཤད་རྒྱུད་ལས། འཆི་ལྷས་མི་ཤེས་གསོ་བ་སྤང་དོར་འགག། །དེ་མ་  
ཤེས་ན་སྙན་བྲགས་ཐོབ་མ་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་མཁས་འདོད་འཆི་ལྷས་རྟོགས་  
པར་བྱ། །མི་ལམ་ནམ་འགྲུར་རིང་དང་མ་ངེས་ལྷས། །ཚོགས་གསོག་  
ལྷོག་སྐྱབ་ཡི་དམ་སུམ་འགྲུར་བརྒྱུག། ཅས་དང་། །མི་ལམ་བརྟན་ལ་  
ནས་ནད་གཞིར་བརྟག་པའས། འཚོ་འཆིའི་དབྱེ་བ་བྱེད་པ་ནི་འཚོ་བྱེད་ཀྱན་  
ལ་ཉེ་བར་མཁོ་ཞིང་ཕན་པའི་ལས་ཁོ་ན་ཡིན་པ་མ་ཟད། །མི་ལམ་ནི་ནད་  
གཞི་གསོ་བཅས་ཐད་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བྱབ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་དེང་དུས་  
ཚན་རིག་གི་ལྟ་བ་དང་མཐུན་པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་ཡིན་པར་སྒྲིམ་མི་དགོས་སོ།

སྤྲུམ་པ།           མཁས་བརྒྱུ་འགྲན་པའི་དབྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མེའི་དབུས།  
                          ཁ་འབུས་ཅི་ཤིང་བདག་གིས་འགྲན་བསམ་མིན།  
                          མཁས་པའི་སྤང་ཆར་ཟེལ་མའི་བདུད་ཅི་ཡི།  
                          ཤེས་བྱའི་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པའི་བཅུད་དུ་རོལ། ॥

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གྱི་དང་བྱེ་བྲག་སྐྱན་ཅིས་འབྲེལ་བའི་  
སྐྱོར་ཅུང་ཙམ་གླིང་བ་གསར་ཆོས་ཟླ་བ།

མགོ་ལོག་ཐུབ་བསྟན་ཉི་མ།

༼ དང་པོ༽    སྐྱོར་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དག་པན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར་དང་  
༼ གཉིས་པ༽    བྱེ་བྲག་སྐྱན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐྱོར།  
༼ གསུམ་པ༽    དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་འཕེལ་རིམ་གྱི་སྐྱོར་མདོར་བསྡུས་  
བརྗོད་པ།

ཡ    ཟླ་མ་དང་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དབྱེར་མ་མཆིས་པའི་ཞབས་ལ་གུས་  
པས་འདུད།

དང་པོ་སྐྱོར་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟ་དང་ཆུང་བ་ལྟ་སྟེ་རིག་  
གནས་བཅུ་དེ་དག་པན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་དང་།      གཅིག་  
གྲོགས་སུ་གཅིག་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡིན་པས།      དེ་དག་ལས་རིག་གནས་གང་  
ཡང་རུང་བ་ཞིག་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ།      གཞུང་གཞན་དག་གྲང་ལེགས་པོ་

ཞིག་མ་མཁུན་ཆོ་དེ་དང་དེར་འབྲེལ་བའི་ཕྱོགས་ནམས་ཡང་དག་པ་ཞིག་  
 ཤེས་པའི་ཐབས་དབེན་ནོ། དེ་ཡང་རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྟའི་མཆོག་  
 དང་ཕུལ་ཐུན་མིན་ནང་དོན་རིག་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། བོད་ཀྱི་རིག་  
 གནས་བཅུ་གངས་འབྲེན་པའི་སྐབས་སུ་རིག་གནས་ཆེ་བ་གཅིག་དུ་འབྲེན་འད།  
 དེ་ནི་ཡོན་ཏན་དང་བྱེད་ལས་རུང་ཟད་ཅམ་ལས་དོན་གྱིས་རིག་གནས་ཀྱང་ལ་  
 ཁྱབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། བཟོ་གསོ་སྤྱོད་ཆོས་སོགས་རིག་གནས་ཆེ་རུང་གང་  
 ཡིན་ཡང་། ཐོག་མར་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་ནས་མཇུག་སྐར་སྟོན་གྱི་བར་  
 སྐྱེས་བུ་ཆེ་འབྲིང་རུང་གསུམ་གང་ཞིག་གི་ལམ་གྱི་ཆ་གང་ཡང་རུང་པ་རེ་  
 དེས་པར་དུ་བསྟན་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་ནི། བྱི་ནང་  
 གཞན་གསུམ་སྟོན་པ་དམ་པ་དང་པོའི་རྒྱུད་ཅེས་བྱ་བ། ཐབས་ཤེས་གཉིས་  
 སུ་མེད་པ་དོན་མཐས་དཔའ་མ་ནིང་གི་རང་བཞིན་སྟོན་པས་གང་ལ་ཐབས་  
 ཤེས་སུ་འབྱེད་པའི་ཕྱོགས་སམ་རིས་སུ་མེད་པ་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
 ལའི་རྒྱུད་འདི་སྐར་ཅིས་ཀྱི་ཙ་བའི་གཞུང་དུ་ངེས་ཤིང་། དེ་ལ་ཡང་བྱི་  
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལེན་འཁྱེད་སྐབས་སུ་བྱི་སྟོད་འཇིག་རྟེན་  
 ཁམས་ཀྱི་བཀོད་པ་སོགས་། ཡི་གའི་ཡན་ལག་ལྟ། ཅིས་ཀྱི་ཡན་ལག་  
 ལྟ། གཟའ་ལྟ་དང་། བྱི་དང་། ལོངས་སྟོད་དང་། སྤྱོད་གཅན་

དང་དུས་མེ།      ཉི་ཟླ་འཛིན་པའི་ཕྱིས་དང་།      ཉི་ལྷོ་ག་སོགས་དང་།  
 དུས་སྐྱོར་དང་།      ཞག་གསུམ་གྱི་ནམ་པར་དབྱེ་བ་དང་།      དེ་དག་གི་འབྲས་  
 བྱ་བཏག་པ་དང་བཅས་སྟོན་པའི་གཞུང་ནི་ཕྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་འབྲེལ་  
 ནམས་ལས་བྱུང་བ་དང་།      འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་བཙེམ་ལྡན་འདས་  
 ཐལ་བའི་དབང་པོའི་སྐྱར་བཞེངས་ནས།      ལྷ་མོ་ལུ་མ་དང་ལྷ་ལེན་གྱི་  
 རྒྱལ་དུ་གསུངས་པའི་དཔལ་གཡུལ་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་རྒྱུད་  
 ཀྱི་རྒྱལ་པོ་དབྱངས་འཆར་དང་།      གཞན་དུས་ཀྱི་བྱང་མཐའ་སྤྱད་ཅིག་མ་  
 དང་།      གཟུགས་ཀྱི་རྒྱུད་མཐའ་རྩལ་ཕྱན་ཏེ།      མཛོད་ལས།  
 སྤྱད་ཅིག་མ་བརྒྱ་ཉི་ཤུ་ལ།      །སྐྱེས་བུ་སྟོབས་ལྡན་གྱི་སེ་གོལ་གཅིག་  
 བྱག་ཅུ་བཞིར་དབྱེ་བའི་ཆ་གཅིག་།      དེ་ཡི་སྤྱད་ཅིག་དེ་དག་ཀྱང་།  
 བྱག་ཅུ་ལ་ནི་ཐང་གཅིག་གོ།      ཡུད་ཅམ་ཉིན་ཞག་ཟླ་བ་ནམས།  
 གོང་ནས་གོང་དུ་སུམ་ཅུར་འགྱུར།      ཞག་གི་ཐུན་དང་བཅས་པ་ཡི།  
 ཟླ་བ་བཅུ་གཉིས་ལ་ནི་ལོ།      ཞེས་དང་།      དེ་ཉིད་ལས།      རྩས་ཀྱི་ཕྱ་  
 རབ་རྩལ་དང་ནི།      རྩལ་ཕྱན་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ།      ལྷགས་རྒྱ་རི་བོང་  
 ལྷག་དང་སྤྱང་།      ཉི་ཟླ་རྩལ་དང་སྟོ་མ་དང་།      དེ་ལས་བྱུང་བ་དེ་  
 བཞིན་དུ།      སོར་ཚིག་ཞེས་པ་གོང་བདུན་བསྐྱར།      སོར་མོ་ཉི་ཤུ་བཞི་ལ་

བྱུ། བྱུ་བཞི་ལ་ནི་གཞུ་གང་ངོ། དེ་དག་ལྟ་བུ་རྣམས་ལ་ནི།  
 རྒྱུང་གསལ་དེ་ལ་དགོན་པར་འདོད། དེ་བརྒྱུད་དཔག་ཚད་ཅེས་བྱའོ།  
 ཡང་འཆི་མེད་མཛོད་ལས། འཇལ་བྱེད་སྤང་དང་སོར་དང་བྱེ། ས་  
 རུ་ལྟ་སོགས་ས་ལ་ཀ ། དེ་དག་དུག་ཅུ་ཞོ་ཡིན་དེ། ཞོ་བཞི་ལ་ནི་ནི་  
 སྤང་གང་ངོ། ཞེས་གཞུང་གཞན་དུ་གསུངས་པའི་གངས་དང་ཚད་གྱི་  
 མཐའ་དེ་དག་ཀྱང་། ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལས་ས་འདས་སོ། སྤྱིར་  
 བོད་ཀྱི་རིག་གནས་གང་ཡིན་ཡང་ནང་རིག་དང་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཀྱང་།  
 རྣམས་སུ་བབས་པ་སྟན་ཅིས་ཀྱི་སྟོར་ཡིན་པ་དང་། སྟན་ལ་ཡང་རྒྱུད་  
 བཞི་བཀའ་སྒྲུབ་ཀྱི་སྟོར་ལ་མཁས་པ་མང་པོ་ཞིག་ནས་གསུང་ཚོས་གནང་བྱེན་  
 པས། དེའི་རྣམས་རགས་ཅམ་དོགས་ལྷས། རྣམས་འདིར་རྟེན་ཅིས་དང་  
 རང་རིག་འབྲེལ་བའི་སྟོར་ཅུང་ཟད་འབྲི་བ་ལ། དེ་ཡང་དུས་འཁོར་  
 འབྲེལ་ཆེན་དོ་ཇི་ཉི་མའི་སྤང་པར། གཞོམ་མེད་སོག་གི་རྒྱུང་ལས་  
 གཟའ་སོགས་སྤྱིད་པ་རིས་པར་མཆོད་པའི་ཚུལ་ཁམས་ལེན་འདིར་བཞེད་  
 བྱའི་གཙོ་བོར་བསྟན་པ་ཡང་། གསང་བ་རྒྱུང་སེམས་ལྟ་བུའི་ཆ་ལས།  
 རང་གི་འབྱུང་བ་ས་སོགས་ཀྱི་ཁམས་དང་། དེའི་དབང་གིས་བྱི་རོལ་གྱི་  
 འབྱུང་བ་ལྟ་དང་དེ་ལས་བྱུང་པའི་གཟའ་རྟེན་སོགས་སྤང་བ་རྣམས་འཆར་བ་

འདི། གསང་སྤྱགས་ཐབས་ལས་གྱི་གནད་གལ་བོ་ཆེ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་པ་  
 ཡང་། སྤྱི་ཁམས་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས། ནང་དོན་ལྟུང་གི་རྣམ་བཞག  
 དེ་ནས་སྒྲིན་བྱེད་དབང་དང་། དེ་ནས་དགྱེལ་འཁོར་གྱི་ལྷ་སྒྲུབ་ཐབས་དེ་  
 ལས་མཐར་ཐུག་མཆོག་དུ་མི་འགྱུར་བའི་དོན་ལྟུང་འཛིན་པའི་སྐྱེད་ལེ་ཤེས་  
 འཐོབ་པར་བྱེད་པ་ནི་དུས་འཁོར་གྱི་ལེན་སྤྲུལ་བཞི་ཡི་ཉིང་དགོས་གང་ཞིག  
 ཅིས་པ་དག་གི་ཉམས་ལེན་གྱི་མཐར་ཐུག་པ་ལེགས་སོ། གཞན་ཡང་།  
 བོད་ས་ལྷ་བ་ཆེན་པོའི་སྐར་ནག་ཅིས་གྱི་རིས་ལན་ཉིན་བྱེད་དབང་པོའི་སྤྲང་  
 པར། ཟབ་མོ་དོན་ལྟུང་རྣམ་འབྱེད་འདི་ཉིད་ཚུལ་བཞིན་དོགས་པ་ལ་སྤྱི་ནང་  
 གཞན་གསུམ་ཤེས་དགོས་པས། སྤྱི་ལོ་ཤེས་པའི་ཡན་ལག་སྐར་ཅིས་གྱི་  
 གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་མ་ཤེས་ན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། ཞེས་  
 གསུངས་སོ། གཞན་ཡང་དུས་འཁོར་སྤྱི་ནང་གཞན་གསུམ་ཤེས་པ་འ་  
 སྤྱགས་གྱི་ཐེག་པའི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་གྱི་ངེས་པའི་དོན་བསྟན་པ་འཕགས་ང་  
 འཇམ་པའི་མཚན་ཡང་དག་པར་བཟོད་པ་ཤེས་དགོས་ཏེ། འབྲེལ་ཆེན་ཅི་  
 མེད་འོད་དུ། གང་གི་མཆོག་གི་དང་པོའི་སངས་རྒྱས་མི་ཤེས་པ་དེས་  
 མཚན་ཡང་དག་པར་བཟོད་པ་མི་ཤེས་སོ། གང་གི་མཚན་ཡང་དག་  
 པར་བཟོད་པ་མི་ཤེས་པ་དེས་དོན་ལྟུང་འཛིན་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་སྐྱེ་མི་ཤེས་སོ།

གང་གི་དོན་མེད་པའི་སྐྱེ་མི་ཤེས་པ་དེས་སྤྲུགས་ཀྱི་ཐེག་པ་མི་ཤེས་སོ།  
 གང་གི་སྤྲུགས་ཀྱི་ཐེག་པ་མི་ཤེས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ནི་འཁོར་བ་པ་སྟེ་  
 བཅོམ་ལྡན་འདས་དོན་མེད་པའི་ལམ་དང་བྲལ་བའོ། དེས་ན་མཆོག་གི་  
 དང་པོའི་སངས་རྒྱས་ནི་སྤྲ་མ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པར་བྱ་ཞིང་།  
 ཐར་པ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྟོབ་མ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཉན་པར་བྱའོ།  
 ཞེས་གསུངས་སོ། འོ་ན་མཆོག་གི་དང་པོའི་སངས་རྒྱས་ཤེས་པར་བྱེད་པ་  
 ལ། དུས་འཁོར་སྤྱི་ནང་གཞན་གསུམ་ཤེས་དགོས། སྤྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་  
 ལོ་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་ལཱ་ཤེས་པར་བྱེད་པ་ལ་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་འདི་  
 ཉིད་མཁྱེན་ཅིང་རྟོགས་པར་བྱེད་དགོས་པ་ནི་བཤད་མ་ཐག་པ་ལྟར་རོ།  
 སྤྱིར་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གང་དང་གང་ཡིན་ཡང་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་  
 པ་ནི་གཞན་པན་སྟིང་མེད་ཆེན་པོའི་སེམས་བསྐྱེད་དང་འགྲོགས་ཏེ་སྟོན་པ་ཉིད་  
 ལས་བརྒྱུད་པ་བར་མ་ཆད་པའི་མན་ངག་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ཏེ། སྤྱད་བཞི་  
 ཡོངས་གཏད་ལས། དེ་ལྟར་སྟོན་ལྡན་གཅིག་ནས་གཅིག་བརྒྱུད་ནས།  
 སྤྱད་མི་ཆད་པར་འགྲོ་དོན་བྱེད་པར་བསྟོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།  
 སྤྱིར་ཉན་ཐོས་ལ་སོགས་པས་ཆོས་སྟོན་ཅིང་འཆད་པ་དང་འབྲས་བུ་ཐར་བའི་  
 ལམ་ཐོབ་པར་བྱེད་པ་དག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་བུས་པ་ཡིན་ནོ།

གང་ཞེན་རྒྱལ་བས་ཚོས་ཚུལ་གང་བསྟན་པ་དག་ལ་སྒྲུལ་བ་དང་ལྡན་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་གཞན་ལ་སྟོན་པ་རྣམས་སངས་རྒྱུ་མཐུ་བས་མ་  
 བྱུང་བས་བྱས་པ་ཡིན་གྱི།      རང་རང་གི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་མ་ཡིན་ནོ།      དེ་  
 ལྟར་ཡང་བསྟན་པ་ལས།      འཇམ་བུའི་སྒྲིང་འདིར་ཆུ་ཀླུང་ཇི་ཆེད་གཅིག་  
 འབབ་ཅིང་།།      མེ་ཏོག་འབྲས་ལྡན་སྟན་དང་ནགས་ཚལ་བསྐྱེད་བྱེད་པ།།  
 མ་དྲོས་གནས་པའི་ལྷ་དབང་ལྷ་བདག་བཞེན་གནས་ཏེ།།      དེ་ནི་ལྷ་ཡི་བདག་  
 པོ་དེ་ཡི་མཐུ་དཔལ་ཡིན།།      རྒྱལ་བའི་ཉན་ཐོས་པ་དག་ཇི་ཆེད་ཚོས་སྟོན་  
 དང་།།      འཆད་དང་རིགས་པ་དག་དང་ལྡན་པར་བཟོད་པ་དང་།།  
 མཚོག་འཕགས་བདེ་བ་བྱེད་དང་དེ་ཡི་འབྲས་ཐོབ་པ།།      དེ་དག་ཀྱན་ཀྱང་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱེས་བའི་མཐུ།།      ཅི་ཕྱིར་ཞེན་རྒྱལ་བའི་ཚོས་ཚུལ་གང་  
 བསྟན་པ།།      དེ་ལ་མི་མཚོག་སྟོབ་མར་གྱུར་བས་མངོན་བསྐྱབས་ཤིང་།།  
 མངོན་སུམ་བྱས་ནས་བསྐྱབས་པ་ཇི་བཞིན་སྟོན་བྱེད་དེ།།      སངས་རྒྱུ་མཐུ་  
 བྱེད་རང་གི་སྟོབས་ཀྱི་མཐུ་མ་ཡིན།།      ཞེས་པན་ཡོན་དེ་དག་དང་ལྡན་ཕྱིན་  
 སངས་རྒྱུ་མཐུ་བྱིས་བྱིས་ལས་ཇིས་གནང་སོགས་རྒྱལ་བ་ཉིད་ཀྱི་མཐུ་ཁོ་ན་ཡིན་  
 ནོ་ཞེས་གསུངས་སོ།།      མདོར་ན་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་རྒྱལ་བ་  
 ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་དྲི་མ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ་སྒྲ་ན་མེད་པའི་རྒྱུད་དུ་



གང་ཞེ་ན་རྒྱལ་བས་ཚོས་ཚུལ་གང་བསྟན་པ་དག་ལ་སྒྲལ་བ་དང་ལྡན་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་གཞན་ལ་སྟོན་པ་རྣམས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུ་བས་མ་མེ  
 ་བྱུང་བས་བྱས་པ་ཡིན་གྱི། རང་རང་གི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་མ་ཡིན་ནོ། དེ་  
 ལྟར་ཡང་བསྟན་པ་ལས། འཇམ་བུའི་སྒྲིང་འདིར་ཚུ་གྲུང་ཇི་ཆེད་གཅིག་  
 འབབ་ཅིང་། མེ་ཏོག་འབྲས་ལྡན་སྟན་དང་ནགས་ཚལ་བསྐྱེད་བྱེད་པ།  
 མ་དྲོས་གནས་པའི་ཁྱུ་དབང་ཁྱུ་བདག་བཞེན་གནས་ཏེ། དེ་ནི་ཁྱུ་ཡི་བདག་  
 བོ་དེ་ཡི་མཐུ་དཔལ་ཡིན། རྒྱལ་བའི་ཉན་ཐོས་པ་དག་ཇི་ཆེད་ཚོས་སྟོན་  
 དང་། འཆད་དང་རིགས་པ་དག་དང་ལྡན་པར་བཞེད་པ་དང་།  
 མཚོག་འཕགས་བདེ་བ་བྱེད་དང་དེ་ཡི་འབྲས་ཐོབ་པ། དེ་དག་ཀུན་གྱི་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱེས་བའི་མཐུ། ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན་རྒྱལ་བའི་ཚོས་ཚུལ་གང་  
 བསྟན་པ། དེ་ལ་མི་མཚོག་སྟོབ་མར་གྱུར་བས་མངོན་བསྐྱབས་ཤིང་།  
 མངོན་སུམ་བྱས་ནས་བསྐྱབས་པ་ཇི་བཞིན་སྟོན་བྱེད་དེ། སངས་རྒྱས་མཐུ་  
 བྱེད་རང་གི་སྟོབས་ཀྱི་མཐུ་མ་ཡིན། ཞེས་པན་ཡོན་དེ་དག་དང་ལྡན་ཕྱིན་  
 སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བྱེན་རྒྱབས་ཇེས་གནང་སོགས་རྒྱལ་བ་ཉིད་ཀྱི་མཐུ་ཁོ་ན་ཡིན་  
 ནོ་ཞེས་གསུངས་སོ། མདོར་ན་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་རྒྱལ་བ་  
 ཉིད་ཀྱིས་གསུངས་པའི་བཀའ་ངོ་མ་མེད་པ་ཡིན་ཏེ་བླ་ན་མེད་པའི་རྒྱུད་དུ་

བ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་སྟེ། རྩལ་འཁོར་འབྲེལ་ཆེན་དུ། མིང་ཐམས་ཅད་  
 གྱིས་བསྒྲུལ་པ་དང་བསྐྱུས་པའི་བྱ་བ་འབྱུང་སྟེ། རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་  
 འབྱུང་བའམ་བསྐྱུས་བ་མེད་ཅིང་། རོར་བུ་དང་སྒྲགས་དང་སྒྲན་ནམས་ཀྱི  
 མཐུ་གང་ཞིག་བརྟེན་པ་པོ་རང་གི་སེམས་ཡོངས་སུ་གྱུར་བ་ལས་མངོན་དུ  
 འབྱུང་ཞིང་སྒྲུང་བ་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པོ། ཞེས་གསུངས་སོ། འོ་ན  
 བོད་ཀྱི་སྒྲན་ཅིས་གཉིས་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར་རིག་གཞུང་གང་ཡིན་ཡང་པམ  
 རྩལ་གཅིག་པམ་གཅིག་དང་གཅིག་གོགས་གཅིག་གིས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ  
 དང་། བྱེད་པར་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ནམས་ནང་དོན་རིག་བ་དང་ཁ་བྱེད  
 ཐབས་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི། སྐར་ཅིས་ཀྱི་ཙ་བའི་གཞུང་དཔལ་དུ་ན  
 ཀྱི་འཁོར་ལེའི་རྒྱུད་གཅིག་ཕྱ་ནས་ཀྱང་། བཟོ་གསོ་སྒྲ་ཆད་ནང་དོན་རིག  
 སྒྲན་ངག་མངོན་བརྗོད་ལ་སོགས་ཀྱི། བད་དང་རིག་པ་བསྐྱེད་ཡོད་ཕྱིར་  
 །འདི་སྒྲུང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་སྦྱང་དགོས། དེ་བཞིན་དེ་དག་རྟོགས་པའི  
 ཆེད། འདི་ལའང་ནན་གྱིས་འཇུག་དགོས་ན། བོད་ཀྱི་བཙུ་སྒྲགས་རིང  
 པའི་གནས། པམ་རྩལ་འབྲེལ་ཞེས་མཁམས་དབང་ཆོས། མགྲིན་གཅིང་  
 བསྐྱུས་པའི་མེ་ཏོག་ཏེ། བསེལ་ལྷན་གངས་རིའི་ལྗོངས་ནས་འཛོམས་

གཉིས་པ།                      བྱེ་བྲག་སྐྱན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་པའི་སྐྱོར་ལ།  
 སྦྱིར་བཏང་བོད་ཀྱི་སྐྱན་སྒོལ་མཁན་གང་ཞིག་ནས་སྐྱན་ཀྱི་གཞུང་ཚད་ལྡན་  
 ཞིག་མཐུན་པར་བྱེད་པ་ལ་རིག་གནས་གཞན་ལས་ཀྱང་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་  
 དེས་པར་ཤེས་དགོས་དྲ།     ནད་ཉགས་པའི་དུས་སོགས་སྐབས་དུ་མ་ཞིག་  
 ནས་དེས་པར་དུ་མཐུན་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་པ་གཤམ་དུ་གསལ་ལ།  
 དེ་བཞིན་ཅིས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དུས་འཁོར་དང་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ནས་  
 བཤད་པའི་དང་པོ་མངལ་དུ་མིའི་ལུས་ཆགས་ཚུལ།     སྐབས་ ༡༠ དང་  
 རིམ་གྱི་ཙམ་ཡི་གནས་ལུགས།     རྒྱུད་གི་རྒྱ་བ་སོགས་ལེགས་པར་མཐུན་ན་  
 དགོས་པ་དུ་མ་མཆིས་པ་དང་། མ་ཚད་ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་ཤེས་པར་བྱེད་  
 པ་ལ་སྐྱན་ཡང་ཤེས་དགོས་སོ།     སྦྱིར་བོད་ཀྱི་སྐྱན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་  
 བ་ནི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་དགུ་བཅུའི་ནང་གསར་དུ་བྱུང་བ་མིན་ལ།     ལྷ་མོ་  
 བོད་ལ་སྐྱན་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ཚད་ལྡན་བྱུང་བ་ནས་བཟུང་།     དེ་གཉིས་ཀྱི་  
 འབྲེལ་བ་ཉེན་འབྲེལ་རང་ཆེས་སུ་གྲུབ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ།     གཡུ་  
 ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཉན་མགོན་པོ་ནས་བླ་སྐྱན་པ་མཐུན་རབ་ཞོར་བུའི་བར་དུ་  
 མཁས་དབང་གངས་མེད་ཞིག་བརྒྱུད་པ་བར་མ་ཆད་པར་བྱོན་པ་ན་མས་ནི་  
 རྩོགས་གཉིས་སུ་མ་ལྟར་བའི་ངེས་པ་དོན་གྱི་མཁས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ཅང་དེ་

དག་གི་ཐུགས་རྒྱུད་དུ་སྒྲུན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་སྟོང་དང་རྟེན་འབྲུང་གི་  
 རྒྱལ་དུ་དབྱེར་མེད་པར་གནས་ཤིང་རྟོགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཀྱང་རེད། འོན་ཏེ་  
 དེར་གི་དུས་སུ་སྒྲུན་ཅིས་མཁས་པའི་དབང་པོ་འགའ་ལས།      མང་ཆེ་བ་  
 ཅིག་ཤོས་ལས་ལྡོག་ཏེ་གཞུང་དོན་དང་ཐོས་བསམ་ཡ་མ་བྱུང་དུ་གྱུར་ནས་  
 སྒྲུན་པ་ཅིས་པ་གང་ཞིག་གཅིག་གོ་གཉིས་ཆོད་ཀྱི་བརྒྱལ་ཞུགས་འཛིན་དགོས་  
 པའི་དུས་ཆོད་ཞིག་དུ་སླེབས་བཞིན་པའི་སྐབས་འདིར།      ཕྱི་རྒྱལ་བ་མང་  
 པོ་ཞིག་ནས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྒྲུན་ཅིས་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ལ་དྲི་བ་འདྲ་མིན་དག་ལྔ་  
 ཕྱི་བར་གསུམ་དུ་རྒྱན་མི་ཆད་པར་ཐོན་གྱིན་ཡོད་པས་དགོས་དབང་གིས་རྒྱན་  
 བྱས་ཏེ་དེ་གཉིས་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ཅུང་ཙམ་ཞིག་བཅོལ་པ་ལ།      དེ་ཡང་  
 རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྟས།      སྟོན་ཆད་མ་བྱུང་བའང་འདིར་བཅོལ་མེད།། ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར།      བོད་ཀྱི་མཁས་དབང་མི་རྣུང་བ་ཞིག་ནས་འདིའི་སྐོར་ལ་  
 རོ་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་དབྱུང་ཙོམ་རེ་བྱུང་སྟེ་ལྷན་པ་ལས་བདག་ལ་དེ་དག་  
 གིས་མ་གསུངས་བའི་བཅོལ་བྱེད་བྱེད་གསར་བ་ཞིག་གང་ཡང་མེད་མོད།  
 འོན་ཏེ།      ཆོག་དོན་ཀྱན་གྱི་ཆ་ནས་དེ་དག་གི་གསུངས་ཇི་བཞིན་བཀོད་པ་  
 ཡང་མ་ཡིན་ནོ། ཡིན་ནའང་བོད་ཀྱི་སྒྲུན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྐོར་ནི་  
 ཏ་ཅང་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་སྟོ་རྒྱུང་བདག་ལྔ་བྱར་ཇི་

བཞིན་བཟོད་པའི་སྤྱི་ལུ་དབེན་ཡང་། ཤེས་རྟོགས་ཕྱན་ཙམ་གང་བྱུང་བ་  
 རྣམས་སྤྲེལ་མཉམ་གཞན་ལ་ངོ་སྤྲོད་ཅུང་ཙམ་རེ་འོང་བའི་རེ་སྒྲོན་དང་ཆབ་  
 ཅིག་དེའི་སྐོར་ཅུང་ཙམ་ཞིག་ཚོམ་སྒྲིག་ཞུ་བ་ལ། འདི་ལ་སྤྱི་དང་ཁྱད་པར་  
 གཉིས། སྤྱིར་སྤྱན་ཅིས་གཉིས་ཀྱི་ཙམ་བའི་འབྲེལ་བ་བྱུང་བའི་གཞི་གཙོ་བོ་ནི།  
 སྐར་ནག་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་གི་བསྟན་བྱ་གཙོ་བོ། སྤྱི་འཛིག་རྟེན་ཁམས་ཀྱི་སྐོར་  
 ཡིན་ལ། སྤྱི་སྒྲོད་འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་ས་ཁུ་མེ་རྒྱུང་ནམ་མཁའ་སྟེ་འབྱུང་བ་  
 ཆེན་པོ་ལྷ་ལས་གྲུབ་ཅིང་། ནང་བཅུད་སྤྱི་འགོ་ཡང་དེ་དག་ལས་གྲུབ་པས་  
 འབྱུང་བ་དེ་དག་འཕེལ་ཟད་འབྲུག་སོགས་ཆ་སྟོམས་མིན་གྱི་དབང་གིས་སྤྱག་  
 བསྐལ་དུ་མ་ཞིག་བསྐྱེད་ཅིང་འཕེལ་བར་བྱེད་དོ། དེས་ན་སྤྱིན་ཕྱན་ཙམ་  
 གྱིས་ཀྱང་འཛིག་པར་སྤྱི་བའི་འབྱུང་འདུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལ་སོ་སོའི་རྣམ་པར་  
 རྟོགས་པ་གངས་མེད་པའི་དབང་གིས་འདུ་བའི་ནད་སོགས་འཕེལ་བའི་  
 གོགས་བྱེད་ལ། དེ་ཡང་ཅིས་རིག་འདི་ཉིད་གནས་སྐབས་འབྲུལ་རྟོག་གི་  
 དབང་གིས་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གནས་ལ་སྒོ་འབྲུག་ཅིང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དག་ལ།  
 སྤང་དོར་གྱི་གནས་ལེགས་པར་བསྟན་ཏེ་རྣམ་རྟོག་གི་འཆིང་བ་དེ་ཉིད་ལས་  
 དགོལ་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལམ་ཁྱད་མཚར་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་  
 བཞིན་ནད་ཀྱིས་གདུང་བའི་སྤྱི་བོ་གང་ལ་ངལ་བ་གསོ་ཞིང་འཚོ་བའི་བཅུད་

གསེ་བྱེད་སྒྲིན་འདི་ཡང་ཁམས་ཆེན་པོ་ལྔ་ཡི་ངོ་བོ་དང་དངོས་པོའི་རྣམ་པ་  
 ལས་མ་འདས་ཤིང་འདི་ཉིད་ཀྱིས་འགོ་བ་གང་གི་ལུས་འཛོལ་ཞིང་སྒྲིན་པར་  
 བྱེད་པས། དེས་ན་པན་པར་བྱེད་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་གཞི་  
 འབྱུང་ལྔ་ལ་བརྟེན་པ་གང་ཞིག། པན་པར་བྱ་ཡུལ་གྱི་འགོ་བ་དེ་ལ། སྒྲིན་  
 གྱིས་ལུས་ཀྱི་བྱུག་དུ་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། ཅིས་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་ཚོ་འབྲུལ་  
 ལས་ཐོན་པའི་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ནམ་རྟོག་ནམས་ ། ཀེག་ཅིས། ནད་ཅིས།  
 མགོན་ཅིས། ཚོ་ཅིས། ས་ཞིང་དང་ཡུལ་མཁར་གྱིས་ཅིས་སོགས་།  
 སེལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདི་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཡི་འབྲེལ་བ་འབྱུང་གཞི་ནི་ཁམས་  
 ཆེན་པོ་ལྔ་ལ་ཐུགས་ཡོད་པར་འདོད། གོང་དུ་འབྱུང་འདུས་ཀྱི་ཐུང་པོ་ཞེས་  
 པ་ཡང་། མིའི་ལུས་འདི་ཉིད་གྲུབ་གཞི་འབྱུང་ལྔ་ལ་རྟེན་ནས་གྲུབ་ཅིང་།  
 འབྱུང་བ་ལྔ་ཀ་མ་འདུས་ན་ལུས་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། དགའ་བོ་མངལ་  
 འབྱུག་གི་མདོར། པ་མའི་མི་གཙང་བ་ལས་ལུས་འདི་སྐྱེ་བ་ཡང་། རྒྱན་  
 རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་བཙལ་ན། དམིགས་པར་མི་འགྱུར་མོད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་  
 རྒྱན་འདུན་པའི་མཐུ་དང་མ་བུལ་བར་ཡང་ལུས་ཡང་དག་པར་ལེན་པར་ཡང་  
 མི་འགྱུར། ལུས་འདི་སྐྱེས་པ་ན་པ་མའི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་ངོ་བོ་  
 ཉིད་ཐ་མི་དད་པར་གྱུར་ཏེ། འདི་ལྟ་སྟེ། སའི་ཁམས་ཀྱིས་ནི་སྤྱ་བའི་བྱ་བ་

བྱེད་དོ། རྒྱུ་ཁམས་ཀྱིས་ནི་གཤེར་བའི་བྱ་བ་བྱེད་དོ། མེད་ཁམས་ཀྱིས་  
 ནི་དོ་བའི་བྱ་བ་བྱེད་དོ། རྒྱུ་གི་ཁམས་ཀྱིས་ནི་ཡང་ཞིང་གཡོ་བའི་བྱ་བ་  
 བྱེད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། བཤད་རྒྱུད་བྱུང་ཚུལ་དུ། ལས་མ་  
 འཛོམས་ན་ནམ་ཤེས་མི་འཇུག་སྟེ་ཞེས་སོག་གསུངས་བ་དང་། དེ་བཞིན་  
 འཇམ་དབྱངས་མི་ཡི་གར་བསྐྱར་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟེགས་ཆེན་པོ་འཇུ་མི་  
 བས་སྟོགས་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྟེས། དུས་འཁོར་ནང་ལེའུ་འགྲེལ་  
 བར། འདིར་པོ་མེད་དབང་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱོར་བ་ལས། བའི་བྱ་བ་དང་  
 མའི་བྱ་བ་ལྟན་ཅིག་གནས་པ་དེ་ནི་ལུས་བསྐྱེད་པའི་ས་བོན། མ་ཡི་གསང་  
 བའི་པད་མ་གནས་པ་ནི་མའི་གསང་བའི་པད་མ་ལས་སའི་ཁམས་ཡོད་པའི་  
 འཛོན་མས་གཞི་འཛོན་ཏེ། གསང་བའི་པད་མའི་གནས་དེ་ལས་རྒྱུ་ཡིས་མི་  
 གྱུས་པར་སྦྱད་པར་བྱེད་དོ། རྒྱུ་ཡིས་བསྦྱད་པ་དེ་ཡི་ཕྱི་ནས་ནི་མེ་ཡིས་རབ་  
 ཏུ་སྦྱིན་པར་བྱེད་ཅིང་། མ་ཡིས་ཟས་རོ་དུག་ཟོས་པ་དང་རོ་དུག་ནི་འཁྱུང་  
 བ་དེ་དག་ཞེས་སམ། ཡང་ན་རོ་སྤྲ་མ་དུག་གི་དོན་དང་ལྟན་པའི་ཕྱི་མ་རོ་  
 དངོས་ཏེ་རོ་དུག་པོ་ཟོས་ཤིང་འཁྱུང་བ་དེ་དག་མེ་ཡི་ཁམས་ཀྱིས་རིམ་པར་  
 འཇུ་བའམ་ཟ་བར་བྱེད་དེ་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སུ་འགྱུར་བ་དེ་དག་ཡུར་བ་ནས་  
 ཞིང་ལ་རྒྱུ་དངས་པ་ལྟར་མའི་མངལ་དང་མངལ་གནས་ཀྱི་ལུས་འབྲེལ་བའི་

ཙ་ནས་མངལ་གནས་ལ་གསོས་སུ་འགྱུར་ཞིང་མངལ་གནས་འདི་ཡི་ལུས་ཀྱི་  
 ཁམས་འཕེལ་བ་ནི་མའི་མངལ་གྱི་ས་བོན་རང་དང་ཚོགས་པ་གཅིག་པའི་རྒྱང་  
 གིས་སོ། ནམ་མཁའ་དག་ཀྱང་འཕེལ་བའི་གོ་སྐབས་སྤྱིན་བྱེད་ཀྱི་མི་ཡི་  
 བདག་པོ། མངལ་ཆགས་ཞིང་ལུས་འཛིན་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཚོགས་པའི་དུས་  
 ལས་དེ་ལྟར་བྱུང་བ་སྟེ། ཞེས་སོགས་མང་དུ་གསུངས་སོ། དེ་ལྟར་འབྱུང་  
 བ་དང་ལས་ཉོན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བྱུང་ཙམ་ཉིད་ནས་སྤྱུག་  
 བསྐྱེད་པ་སྤྱུས་ཀྱི་རྟེན་གཞིར་གྱུར་བ། གདོན་བཞགས་དང་ནད་རིམས་  
 སོགས་དུས་མིན་གྱི་འཛིགས་ཚོགས་སྤྱིས་རུང་དུ་གནས་པ་འདི་ལ། གནོད་  
 པ་དང་མི་གནོད་ཅིས་པ་ནི་སོ་སོའི་རྣམ་རྟོག་སོགས་རྒྱ་རྒྱུན་འཛོམས་མིན་ལ་  
 རག་ལས་མོད། དེས་ན་ནི་རྒྱ་གཟའ་ཡི་འགྲོས་ལྟོག་དང་། འབྱུང་ལྔ་  
 འཕེལ་ཟད་ལ་སོགས་པ་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་ལ་དབྱེད་དེ། ནང་སེམས་ཀྱི་  
 རྣམ་པར་རྟོག་པའི་འཆིང་བ་ལས་ད་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་མན་ངག་བྱུང་མཚར་  
 ཅན། རྒྱོག་གྱུར་རྣམས་མངོན་སུམ་མིག་མཐོང་བཞིན་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
 གླང་དང་དོར་བྱའི་གནས་ལུང་དུ་སྟོན་ཅིང་མི་འདོད་པའི་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཞི་ནས་  
 བཞག་པ་དང་བདེ་བའི་དཔལ་ལ་འགོད་པ་འདི་གངས་ཅན་པའི་ཡུལ་དུ་དར་  
 བའི་གཙུག་ལག་རྩིས་རིག་གི་ལེགས་བཤད་འདི་ཡི་དགོངས་པ་ལགས་སོ།



དེ་བཞིན་སྒྲིལ་གྱིས་ཀྱང་། བདེ་བར་གཤེགས་པའི་རྟིང་པོ་རྩི་མ་དང་བྲལ་བ་  
 རང་ངོ་མ་ཤེས་པར་སློབ་ཀྱང་དུག་གསུམ་ཉེས་པས་སྒྲིབ་ཏེ། མ་གྲུབ་བཞིན་  
 དུ་སྒྲུང་པའི་ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་བཞིའི་གནོད་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་  
 འཇོམས་པར་བྱེད་པ་འདི་རྟིན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་  
 གཤེས་སུ་གྲུབ་པོ། ཡ བྱེད་པར་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི། དེ་ཡང་སྒྲིལ་པས་ནད་  
 བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་དུས་ཀྱི་མཚམས་ངེས་པར་བྱེད་པ་སོགས་སྐབས་མང་པོ་  
 ཞིག་ནས་རྩིས་ཀྱི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་གསལ་བར་བྱེད་དགོས་སྟེ། ཙམ་མཛོ་  
 ལས། དུས་བཞི་ཁམས་ལྗེའི་འབྱུང་བ་བརྩི་བ་ནི། དང་པོ་དུས་དོན་  
 ཁམས་དང་ཙམ་ལྟར་སྒྲུབ་། མ་གྲུ་དབྱ་གྲོགས་བཞི་ཡིས་སྒྲོར་མགོ་རྩི།  
 དཔྱིད་དང་དབྱར་སྟོན་དགུན་བཞི་དུས་མཚམས་ལ། ཞེས་སོགས་སྒྲིལ་པས་  
 ནད་བརྟག་པའི་སྐབས་སུ་དཔྱིད་ལ་སོགས་དུས་བཞི་དང་། དུས་མཚམས་  
 བཅས་ལྟ་དང་། མཆིན་པ་སོགས་ནད་གི་དོན་ལྗེའི་ཁམས་དག་རྩི་ཡི་འཕར་  
 སྒྲུངས་དང་སྒྲུར་ནས། རྩིན་ཙམ། དུས་ཙམ། ནད་ཙམ། བཅས་རེ་རེ་ནས་  
 ཤེས་པར་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་ཏེ། དཔྱིད་ཟླ་དང་པོའི་དབྱགས་ཐོབ་ནས་ཕྱི་  
 ཡུལ་གྱི་འབྱུང་བ་ཤིང་རྩི་ཁ་འབྱས་པ་དང་དུར་བས་སྐད་འབྱེན་པ་ལ་སོགས་  
 པའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་ནད་གི་འབྱུང་བ་ཤིང་ཁམས་མཆིན་རྩི་ཞག་དོན་

གཉིས་རྒྱ་བའི་རིང་ཙ་ཐ་མ་གྱིས་པར་འཕར་བ་དང་། དབྱར་ས་ཟླའི་  
 དབྱགས་ཐོབ་པ་ནས་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་འབྲུང་བ་མེདྲོག་རྒྱས་པ་དང་ཆར་དུས་སྒྲིན་  
 པ་ཁྲ་བྱག་གིས་སྐད་འབྲིན་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་ནང་མེ་ཁམས་སྟིང་  
 ཙ་ཞག་དོན་གཉིས་རྒྱ་བའི་རིང་ཙ་སྒྲིམ་ལ་རིང་བར་འཕར་བ་དང་། རྟོན་  
 བདུན་པའི་དབྱགས་ཐོབ་པ་ནས་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་འབྲུང་བ་འབྲས་བུ་དུ་སྒྲིན་པ་དང་  
 བྱེའུ་འུར་པས་གཤོགས་སྟོ་འབྲིན་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་ནང་ལྷགས་  
 ཁམས་སྟོ་ཙ་ཞག་དོན་གཉིས་རྒྱ་བའི་རིང་ཙ་ཐུང་ལ་རྩལ་པར་འཕར་བ།  
 དབྱར་སྒྲིན་ཟླའི་དབྱགས་ཐོབ་པ་ནས་ཕྱི་ཡུལ་གྱི་འབྲུང་བ་ས་རྩ་འབྲགས་སྐད་  
 དང་ཤ་བས་དུ་སྐད་འདོན་པའི་ཆོས་ཉིད་དང་མཐུན་པར་ནང་རྩ་ཁམས་  
 མཁལ་ཙ་ཞག་དོན་གཉིས་རྒྱ་བའི་རིང་ཙ་འཇམ་ལ་དལ་བར་འཕར་བ་དང་།  
 དུས་མཚམས་རེ་ལ་ཞག་བཅོ་བརྒྱད་རེ་མཚམས་ཞག་དོན་གཉིས་རིང་ལ་ནང་  
 ས་ཁམས་མཆོར་ཙ་ཐུང་ལ་འཇམ་པར་འཕར་བ་སྟེ་དུས་བཞི་སོགས་ཕྱིའི་  
 འབྲུང་ཁམས་མི་འདྲ་བ་རེ་རེ་མཆིས་པ་ལྟར་དུ་ནང་གི་མཆིན་པ་སོགས་ལྟའི་  
 རྒྱང་དང་བྲག་གི་རྒྱ་བའང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་པས། ཙ་ཡི་འཕར་  
 རྒྱལ་ཡང་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད་ལ། དེ་ལྟར་དོགས་པར་བྱེད་པ་  
 ལ་དབྱགས་སྐད་བྲིས་སྟེ་བས་སོགས་དུས་ཀྱི་གཟེར་ནམས་ངེས་པར་བྱེད་

དགོས་པ་དང་། རུས་སུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ལས་བརྟེན་པའི་སྐབས་སུའང་།  
 བཤད་ཐུང་དུ། དགུན་སྟོད་དགུན་སྦྲད་དཔྱད་དང་སོགས་དང་། །དབྱར་  
 དགུན་སྟོན་ཟླ་ར་སོགས་གཉིས་རིམ་བཞིན། །ཞེས་སོགས་སྐར་ཅིས་ལས་  
 དེས་དགོས་པ་དུ་མ་ཞིག་དུས་ཀྱི་ནམ་བཞག་འདུལ་བ་ལྟར་མཛད་དེ་གསུངས་  
 ཡོད། རོ་མཚར་ཙ་བདུན་བརྟེན་པའི་སྐབས་སུའང་འབྱུང་ལྡ་མ་བྱ་དག་  
 གོགས་ཀྱི་ཚུལ་མཁྱེན་པར་བྱེད་དགོས་ཏེ། བྱང་བདག་བགྱིས་དཔལ་བཟང་  
 གིས། འཇིག་རྟེན་མ་བྱ་དག་གོགས་ལྟར་འདུ་ཞིང་། །རོ་མཚར་ཙ་བདུན་  
 ལ་སོགས་ལེགས་ཉིས་ནམས། །ཙ་ལས་ལུང་སྟོན་མ་བྱ་དག་གོགས་ལ།  
 །བརྟེན་དགོས་དེ་ཡང་ཡིང་མེས་ལྷགས་ཚུའི། །འབྱུང་བ་ལྡ་ལ་རག་ལས་དེ་  
 ཡི་ཕྱིར། །ཞེས་དང་། དེ་བཞིན། །ཞག་གསུམ་ནམ་དབྱེའི་དགོངས་པ་  
 འབྱུག་པ་ན། །རུས་བཞི་ངོས་མ་ཟེན་པས་ཙ་བདུན་དཀའ། །དེ་སྤྱད་ཐ་  
 མའང་ལྡ་བསྐྱུས་མ་ཤེས་པར། །རོ་མཚར་ཙ་བདུན་རྟོགས་པར་མ་རྫོམས་  
 ཤིག། །ཞེས་གསུངས་སོ། །གཞན་ཡང་མཐོང་བ་ཚུ་ལ་བརྟེན་པའི་  
 སྐབས་སུའང་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དེས་དགོས་པ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་དོ།  
 དེས་ན་སྐབས་དེར་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་ཙ་དང་ཚུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་བརྟེན་  
 པའི་སྐབས་སུ་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གྱི་སྐབས་ནས་

འབྲེལ་བ་འབྱུང་བའི་གཞི་ཙ་གནད་པོ་ཆེ་ཞིག་རེད་སྟེ།      ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན།  
 སྤྲུག་ཚང་ལོ་ཙ་བས།      ཙ་ཚུའི་སྒོ་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་པ་ནི།      རྒྱ་གར་  
 འཕགས་པའི་ཡུལ་ན་བཤད་པ་མེད།      བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་བྱང་ཚུབ་སེམས་  
 དཔས་མཛད།      ཅིས་དང་།      ཟུར་མཁར་བ་སྒོ་གོས་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་  
 གསུངས་ཏེ་ཉིད་ཚད་ལྡན་དུ་སྤྲུགས་བཞེས་གནང་སྟེ།      ཙ་ཚུའི་སྒོ་ནས་ནད་  
 བཏག་པའི་རྒྱལ་དེ་ཉིད་རྒྱ་གར་ནག་སོགས་སུ་བྱེད་སྒོལ་མེད་རྒྱལ་གསུངས་  
 པ་དང་།      བོད་དུ་དེ་དག་གི་སྒོ་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་རྒྱལ་ཡོད་པ་ཙ་མ་མ་ཟད།  
 དམིགས་བསལ་སྐབས་དེར་ཙིས་ཀྱི་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་པས་སོ།  
 དེས་ན་ཙལ་བཞེན་ནས་ནད་བཏག་པའི་སྐབས་སུ་ཕྱི་དུས་ཁམས་དང་ནང་  
 གི་དོན་ལཱ་འི་ཁམས་སྐྱར་ནས་ནད་སོགས་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས་པས།  
 སྐབས་འདིར་ཙིས་ཀྱི་གཞུང་ལས་བྱུང་བའི་དུས་ཏགས་ནམས་ལ་མ་བཞེན་  
 པར་ནད་བཏག་པའི་སྐབས་མེད་པའི་ཕྱིར་ན།      བྱད་པར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཞེས་  
 བཛོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ཡིས་སོ།      གཞན་ཡང་ནད་གསོག་ལྡང་ཞི་  
 གསུམ་གྱི་སྐབས་སུ།      དུས་ནི་སོ་ཀ་སོགས་གསུམ་རྒྱུད་གི་སྟེ།      མཐིམ་པ་  
 དབྱར་དང་བད་ཀན་དབྱན་སྟེད་དོ།      སོ་ཀའི་དུས་སུ་ཡང་ལ་རྒྱབ་པ་ཡིན།  
 ཞེས་སོགས་དུས་མཚམས་ངེས་པར་བྱེད་པ་ལ་དུས་གཟེར་དང་དབྱར་དང་

དགུན་གྱི་ཕྱོག་གཉིས་དང་། དཔྱིད་དང་སྟོན་གྱི་མཉམ་གཉིས། འབྲུག་སྐྱ་  
 སྒོགས་ཆད་སོགས་སྐར་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ནས་ཇི་ལྟར་བཤད་པ་བཞིན་མཁྱེན་  
 དགོས། དེ་བཞིན། སྐན་སྒྱུར་བྱ་བ་ལ་ཉི་སྐར་ནས། སྐན་པ་སྐན་ཐུར་  
 སྐན་པོར་བཅས། ཁད་པ་ནམས་ལ་བདུན་བདུན་ཏེ། ཁྲི་བའི་སྐར་མ་  
 གར་གནས་བདག་ཅིས་སོགས་སྐབས་དུ་མ་ཞིག་ནས་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་  
 རིག་པ་ལ་མ་བརྟེན་ཐབས་མེད་ཡིན་ནོ། དེས་ན་ཕྱི་ནང་གི་འབྲུང་བ་ཐམས་  
 ཅད་ངོ་བོ་བདག་ཉིད་གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་གནད་ཀྱིས་ཕྱི་དུས་ཚོགས་ཀྱི་  
 འབྲུང་བ། ནང་ལུས་ཀྱི་རྩ་དང་རྒྱུད་གི་རྒྱ་བ། གསང་བ་ཉི་མ་དང་ཁྲི་བ་  
 སྐྱ་གཅན་ལ་འཇུག་པའི་རྩལ་ལ་ལེགས་པར་དཔྱད་ན། དེས་པ་ཕྱོག་དུ་མེད་  
 པ་ཞིག་སྟེ་རྣམས་སོ། དེ་ལྟར་ཡང་འཇམ་མགོན་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་དུས་  
 འཁོར་འབྲེལ་ཆེན་དུ། ཕྱི་རོལ་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནལ་འབྱོར་བའི་ལུས་  
 ཀྱི་དབུས་སུ་ཆ་འདྲ་བར་གནས་པ་ཤེས་པར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་སྟེ།  
 རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྲུང་བ་མི་བསྐྱུ་བའི་ཆོས་སུ་ཁས་ལེན་ཕྱིན་ལེགས་པར་  
 བཤད་པ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱི་ནང་གི་འབྲུང་བ་ཐམས་ཅད་ངོ་བོ་བདག་ཉིད་  
 གཅིག་དུ་འབྲེལ་བའི་གནད་ཁྱད་པར་ཅན་རྟོགས་པར་འབྱུར་རོ།

གསུམ་པ། དེ་གཉིས་མཉམ་དུ་འཕེལ་རིམ་ནི། བོད་ཇི་བཙན་པོ་ཐོག་མའི  
 དུས་ནས་སྤྲོད་དབྱེད་ཀྱི་རིག་གནས་ཡོད་པར་གྲགས་ཤིང་གནམ་རིག་སྐར  
 ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ཡང་ད་ལྟའི་སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་མ་དར་བའི་ལོ་ངོ་  
 ཉི་ལྔ་ཅམ་གྱི་སྟོན་ནས་སློ་གྲོས་དང་བཙོན་པ་ལྡན་པའི་བོད་མི་ཚོས་  
 གནམ་གྱི་སྐར་མ་ལ་བཟླ་བའི་ཅིས་དང་། བར་སྒྲུང་གི་སྒྲུང་དང་སྟོན་ལ  
 བཟླ་བ། བྱ་དང་ཤིང་ལ་བཟླ་བ། མཚོ་དང་ཆབས་རོམ་ལ་བཟླ་བ  
 རོགས་དུས་བཟླ་བའི་ཅིས་རིག་སྒྲ་ཚོགས་ཤིག་ཉམས་མྱོང་གི་སྟོན་ནས་  
 འཛོལ་ཞིབ་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཕེལ་བ་ཞིག་ཡིན་  
 སྟེ་ལོ་ངོ་སྟོན་གྱི་ལོ་ཆིག་བརྒྱ་ཅམ་གྱི་སྐབས་བོད་ཀྱི་བཙན་པོ་སྟེ་གུང་རྒྱལ་  
 གྱི་དུས་སུ་སྟོན་མཛངས་མི་བདུན་གྱི་དང་པོ་རུ་ལས་སྐྱེས་དང་ཁོང་ནམ་  
 གཉིས་ཀྱི་དུས་སུ་ཆུ་བོ་ཡུ་བར་བྲངས་པ་དང་། རྒྱལ་ཐང་ཞིང་དུ་མོ་བ  
 རོགས་མཛངས་བའི་ཡོན་ཏན་དུ་མ་ཞིག་གསར་སྟེལ་གནང་བ་དང་ཆབ་ཅིབ  
 ཡར་ཁྲུང་བྱལ་དུ་གན་པོ་བལ་བའི་རྒྱ་ཅིས་ཞེས་པ་བྱུང་། དེ་ཡང་གཡའ་  
 བཟང་གས་འབྲོག་པ་ལྟ་རྒྱལ་གྱི་སྒྲུང་ཙོམ་ནང་། གན་མོ་བལ་བས་ཡར་ལྷ  
 ཤམ་པོར། གཅིག་ནས་བདུན་གྱི་ཞག་ཕྱི་མར། སྟོན་རྒྱ་བྱེད་པས་ནམ་  
 བྱེད་བྱུབ། བདུན་ནས་བདུན་བབྲངས་ཞག་ཕྱི་མར། རྒྱ་བ་དར་བས

མཚན་གང་ཐུབ། བདུན་གསུམ་བབྱངས་པའི་བྱི་མ་ལ། སྤང་ཟླ་བྱེད་  
 པས་ནམ་བྱེད་ཤར། བདུན་བཞི་བབྱངས་པའི་ཞབ་བྱི་མར། བྱུང་པ་ཟླ་  
 མེད་མཚན་མོ་ཟེར། ཞེས་དང་། ཡང་། རྫོང་རྒྱུང་འཕེལ་དང་འདབ་  
 རྒྱས་དུས། ཉི་མ་བྱང་དུ་འབྱོག་ཕྱོགས་ཟེར། འབྲས་ལྗན་སྤོན་དང་བྱང་  
 རྒྱུང་འཕེལ། ཉི་མ་ལྗོ་དུ་འབྱོགས་འགྲོ་ཟེར། རྫོང་རྒྱུང་དུས་ཀྱི་ཐོག་མ་  
 ལ། ཡར་ལྗེའི་མཚོ་ཁར་ཕོ་ཚོད་དང་། མོ་ཚོད་བྱིས་པ་བཅས་ཚོགས་  
 ནས། ལོ་འཁོར་འབྲན་པའི་དུས་ཚོགས་ཟེར། དགའ་སྤྱོད་ལྷ་དབྱངས་  
 འདུ་ཚོགས་ཟེར། ཞེས་བོད་ལྔ་རབས་ཀྱི་ཆུན་པོ་དག་གིས་ཡུན་རིང་ཉམས་  
 སྤྱོད་ལས་ཐོན་པའི་འབྲས་བུ་ནམས་གསོག་འཛོག་བྱས་ཏེ། དུས་བཞི་སོ་  
 སེའི་མཚམས་དང་། ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིག། ཉི་མའི་བགྲོད་པ་སོགས་  
 རིམ་གྱིས་ཤེས་པ་བྱུང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་ཉི་ཟླ་སྐར་གསུམ་གྱི་འཁོར་  
 བགྲོད་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་པའི་ཉི་མའི་འགྲོ་ཕྱོགས། ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིག།  
 ལོ་ཟླ་ཞབ་གསུམ་བཅི་སྟོལ་གྱི་སྟོམ་གཞི་ཆགས་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠  
 ཤིང་སྟོལ་ལོར་ཁྲ་གྲོའི་སྟོན་པ་སྤྱང་ཙཱི་སྟོ་གོས་ཀྱིས་སུ་སྟེགས་བྱེད་ཀྱི་ཙཱི་  
 འགོ་བཟུང་ནས་ལོ་བྱངས་ ༡༩༠༣ འདི་སྟེ། མེ་མཁའ་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་  
 པའི་འདས་ལེའི་འཕྲོ་ཇོགས་པ་དང་། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༢༧ རབ་བྱུང་དང་ཕོའི་

མི་ཡོས་ཤར་བ་དང་དུས་ལའོར་གྱི་རྒྱུད་འབྲེལ། ། གྱི་ཇོ་དང་ར་འབྲོ་ཅ་མི་  
 པཎ་ཆེན། རུ་ལོ་ཅ་བ་ཆོས་གྲོགས། འབྲོ་ལོ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་གྲགས། ཅ་  
 མི་སངས་རྒྱས་གྲགས། ། བཅས་ཀྱིས་བོད་དུ་བསྐྱར་བ་དུས་མཚུངས།  
 རྒྱུད་དེ་ཉིད་སྐར་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་གི་ཙ་བ་ཡིན་པ་མ་ཟད། རིག་གཞུང་  
 གཞན་རྣམས་ཀྱང་དེར་གསུངས་ཡོད། ཁྱད་པར་གསོ་བ་རིག་པའི་སྒྲིང་ལ་  
 ཐོག་མར་ནང་མིའི་ལུས་བྱུང་རྒྱུ་དེ་མི་གྱིས་ཙ་རྒྱུད་སོགས་འཕེལ་ཞིང་  
 གནས་པའི་རྒྱུ། དེ་ནས་ནད་འབྱུང་བ་དང་མཐར་འཇིགས་པའི་དྲགས་  
 སོགས་མང་དུ་བསྐྱེད་པས་རྒྱུད་འདི་ཉིད་ལས་སྤྲུག་ཅིས་གཉིས་བྱུང་འབྲེལ་དུ་  
 བསྐྱེད་ཡོད། དེ་རྗེས་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སོ་གསུམ་པ་ལྟ་གཅིག་མི་ཡིས་  
 གར་བསྐྱར་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་བཙན་སྐམ་པའི་སྐུ་དུས་སུ་མ་དུ་ཅི་ན་ནས་ལྷན་  
 ཤིང་ཀོང་ཇོས་སྤྲུག་ཅིས་གཞུང་ཁག་ཅིག་བོད་དུ་བསྐྱེད་ནས་པཎ་བསྐྱར་  
 བྱས། ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་རལ་པ་ཅན་གྱི་སྐུ་དུས་སུ་གྱིས་ཤིང་ཀོང་ཇོའི་རྒྱ་ནག་  
 ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་དུ་མ་ཞིག་བོད་དུ་བསྐྱེད་པ་ལས་ཁ་ཤས་བསྐྱར་  
 ནས་སྤྲུག་ཅིས་གཉིས་མཉམ་དུ་འཕེལ་བའི་སྒོ་འཕར་ཡངས་པོར་བྱས། དེ་  
 རྗེས་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་དངོས་ཆོས་རྒྱལ་ཚངས་པ་ལྟ་ཡི་མེ་ཏོག་གས་ཁྲི་  
 སྲོང་ལྷུ་བཙན་གྱི་སྐུ་དུས་སུ་རྒྱ་གར་ནག་སྲོད་ཕྱོགས་གསུམ་ནས་མཁས་པ་



གསུམ་བོད་དུ་ཕེབས་ནས་སྒྲན་དབྱང་གི་བསྒྲན་བཅས་རིན་ཆེན་སྤངས་པ་  
 མཛད། རྒྱ་ནག་གི་སློབ་དཔོན་དུ་ཉར་ནག་པོ་བོད་དུ་ཕེབས་ནས་རྒྱ་ནག་  
 ལུགས་གི་དྲང་ལེ་དང་སྤར་སྤེ་བཅི་བའི་སློབ་ཆགས། ལོ་ཆེན་པོ་རོ་ཅ་ནས་  
 སྒྲན་ཅིས་གི་གཞུང་འགའ་བོད་དུ་བསྐྱར་གནང་མཛད་པ་དང་། ཡང་།  
 དུག་གསུམ་ནད་སེལ་སྒྲན་སྒྲའི་རྒྱལ་པོའི་སྤྱལ་བ་གངས་ལྗོངས་འཛོལ་བྱེད་ཀྱན་  
 གྱི་ཇེ་བོ་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ནི། ཡ དེ་ཡང་དཔལ་དག་  
 ལེགས་ཀྱན་དུ་རྒྱས་པ་བཟང་པོའི་རྣམ་པར་སྤྱལ་བ་ལྷ་ཐོ་རི་གཉན་བཅན་གྱི་  
 རྒྱ་དུས་སུ་སྒྲན་པ་དུང་གི་ཐོར་ཅོག་ཅན་གྱི་གདུང་རྒྱུད་ཐ་མ་བྱམས་པ་བདེ་  
 ལེགས་ཡན་ལ་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་བཞེས་གྲགས་ཤིང་། ཇེ་དེ་ཉིད་  
 འབྲུངས་ཆོགས་ལ་བཞེད་ཚུལ་དུ་མ་མཆིས་པ་དང་། རྣམ་ཐར་བཀའ་བརྒྱ་  
 མ་ལྟར་ན་དགྲང་གངས་ ༡༩༧ ལ་བཞུགས་ཤིང་ཆོས་རྒྱལ་བྱི་སྤོང་ཡབ་  
 མེས་གི་རྒྱ་རིང་དུ་བླ་སྒྲན་མཛད་ཅིས་དང་། ཡང་གཡུ་ཐོག་པ་དགྲང་ལོ་  
 བཅུ་འེ་སྐབས་སུ་ཆོས་རྒྱལ་བྱི་སྤོང་ཡང་དགྲང་ལོ་བཅུ་ཡིན་ཞིང་གཉིས་ཀའི་  
 དགྲང་བརྟན་མཐུན་པར་གསུངས་ཀྱང་དེ་ནི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱོད་དག་གིས་དབྱང་  
 པར་བྱ་བའི་གཞི་ཅམ་ལས་འདིར་རྒྱས་པར་མི་སྤོའོ། ། རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱུས་  
 མང་ཆེ་བར་ཇེ་དེ་ཉིད་ས་སྤྱིལ་ལ་འབྲུངས་པ་དང་རྒྱ་བྱི་ལོ་དགོངས་པ་གཞན་

དུགཤེགས་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར། ། རྒྱུ་ལོ་ ༧༠༤ ། བོད་སྐད་ལོ་  
 ཡབ་ཁྱུང་པོ་དོ་ཇི་དང་ཡུམ་རྒྱ་བཟའ་ཚེས་སྟོན་གཉིས་ཀྱི་སྐས་སུ་ངོ་མཚར་  
 བའི་ལྟས་དུ་མ་བཅས་སྐྱེ་འབྱུངས། རྒྱུ་དུའི་དུས་ནས་ཚེས་ལ་དཀར་ཞིང་།  
 དད་པ་དང་སྟོང་ཇི་ཆེ་བ། ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་ནམ་དཔྱད་ཀྱི་སྟོ་གྲོས་རང་  
 ཆེས་སུ་རྒྱས་པ་སོགས་དམ་པའི་ཚུལ་གྱིས་སྐྱབས་སྐྱུང་ཅིང་དགྲུང་ལོ་  
 གསུམ་ཐོག་སངས་རྒྱས་སྟོན་བླ་སོགས་ལྟག་པའི་ལྷ་མང་པོས་ཞལ་གཟེགས་  
 ཤིང་དགྲུང་གྲངས་དེ་ཉིད་ནས་མཁས་པའི་གྲགས་སྟོན་བསིལ་ལྟན་ལྟོངས་སུ་  
 ཁྱབ། ཇི་སྐད་དུ། ཇི་ཉིད་དགྲུང་ལོ་ ༩ ཐོག་ཡབ་ལ། བདག་སྟོན་  
 ནས་སྐྱུངས་པ་བྱས་པའི་མཐུས། སྟོག་ཡིག་མ་བཤེད་ས་ལེར་གདའ།  
 གསོ་དབྱུང་གཞུང་ལ་ཐོགས་པ་མེད། ལག་ལེན་མན་ངག་གསལ་བར་  
 གདའ། སྟོན་ནས་བརྟན་པ་བཅད་པའི་མཐུས། བདག་ལ་སྟོབ་དཔོན་  
 བསྟེན་དགོས་མེད། འཆད་ཚོད་ཚོམ་ལ་བདག་རང་མཁས། བདེན་རྩོན་  
 ལག་དུ་བཀལ་བས་ཤེས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། ཁོང་འཕགས་ཡུལ་  
 ལ་ལན་གསུམ་བྱོན་པར་བྱབ་མང་པོར་མཇལ་ཏེ་སྐྱེན་མོང་དང་སྐྱེན་མིན་གྱི་  
 གདམས་པ་མཐའ་ཡས་པ་ལ་གསན་བསམ་གནང་། འཕགས་པ་ཁྱུ་སྐྱབ་  
 སོགས་ལའང་མི་བཞིན་དུ་ཞལ་མཇལ་ཏེ་དོན་གྱི་གདམས་ཟབ་མང་དུ་ཐོབ།

དམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་ཚེས་དང་རིག་གཞུང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སྤྲན་ཅིས་ཀྱི་  
 བསྟན་པ་མི་ཉམས་ཡུན་དུ་གནས་པའི་ཕྱིར། རྒྱུད་འབྲེལ་སྤྲོད་དང་ཙ་  
 གཅིག་ལ་ལེའུ་སྤྲོད་དང་སུམ་བརྒྱ། རིག་པའི་གནས་བཅོ་བརྒྱད་འབྲེལ་བ་  
 ཁ་བསྐྱོད་བཅས། མན་ངག་པན་བྱེད་དང་གཞོད་བྱེད་གངས་ལས་འདས་པ།  
 དམར་འདིད་ཀྱི་མན་ངག་ལ་ལེའུ་བརྒྱ་དང་དགྲ་བཅུ། ཡན་ཚེག་མན་ངག་  
 བསམ་གྱིས་མི་བྱལ། རིག་གནས་ཕྱི་ནང་ལེའུ་སུམ་ཙ་ཙ་གསུམ། སྤྱེ་སྐྱོར་  
 ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་ལ་ལེའུ་ལྔ་བཅུ་ཙ་ལ། སྤར་དབྱེད་གནད་ཀྱི་ལྷེ་མིག་  
 ལ་ལེའུ་སོ་ལ། རོ་བུ་འཕུལ་གྱི་མེ་ལོང་ལེའུ་ཉིར་ལ། བྱང་ཁོག་གསང་  
 དབྱེའི་ལེའུ་བརྒྱད། རྣར་ཅིས་རི་བོ་རྩལ་འབེབས་ལ་ལེའུ་དུག་ཅུ། ཉག་  
 ཅིས་འཁོར་འདས་གཏན་འབེབས་ལ་ལེའུ་བརྒྱ་ཉི་ལྷ། འབྲས་ཅིས་ཤིང་དེ་  
 སྟོལ་འབྱེད་ལ་ལེའུ་ཉིར་ལ། མངོན་ཤེས་གནད་ཀྱི་འཕུལ་འཁོར་ལ་ལེའུ་  
 བཅོ་ལ། གསང་ཐིག་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེ་ལ་ལེའུ་བཅོ་བརྒྱད། རྒྱུད་བཞིའི་  
 ཐེམ་ཡིག་ ཐོ་བྱང་། གབ་པ་གསལ་བྱེད། རྒྱུད་བཞིའི་ཁ་སྐྱོད་།  
 དཀར་ཆག་ གཏེར་ཁ་ལག་ལེན་འཕུགས་མེད། ཆ་ལག་ མེ་ཙ་མདོ་  
 ཆོད་ནག་པོ། ཉམས་ཡིག་མཐོང་བ་དོན་ལྡན། བྱེན་འདྲན་ལུགས་ཀྱ་ཉ་  
 འཛིན། སྤར་འབེབས་རི་བོ་སྤབ་སྤྱིལ། ཁྱིད་ཡིག་བརྒྱ་དང་ཙ་གཅིག་ནད

བ་ལ་གཅེས་པ་སྒྲིག་འཛོལ་དཔལ་བསྐྱེད་ཀྱི་གདམས་པ། སྤྲན་པ་ལ་གཅེས་  
 བ་བསྐྱེད་པ་ལྲ་ལྲན་གྱི་གདམས་པ་སོགས་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་གདམས་པ་  
 གངས་མེད་བསྐྱེད། ཁོང་དགྲུང་ལོང་ལྷའི་སྐབས་ཅམ་ལ་གོང་པོར་ཐེབས།  
 སྒོབ་མ་མང་དུ་བྱུང་། དེ་ནམས་ལ་རྒྱུད་བཞི་ཆ་ལག་ཁ་སྒྲོང་བཅས་གནང་།  
 སྤྲན་པ་འབྲུམ་རམས་པ་སོགས་མང་དུ་ཐོན། དེ་ནས་དགྲུང་ལོང་བདུན་ཅུའི་  
 སྤྲན་ཅམ་ལ་གོང་པོ་སྤྲན་ལུང་བྱ་བར་སྤྲན་ཅིས་སྒོབ་བྲ་བཅུགས་ནས་རྒྱུད་བཞི་  
 སྒོབ་ཁྲིད་ཆོགས་བཤད་གནང་ཞིང་། སྤྲན་ཅིས་གཉིས་མཉམ་སྤེལ་མཇུག་  
 ཐོག་སྤྲན་ཅིས་རམ་འབྲུམས་པ་མང་པོ་གསོ་སྦྱོང་གནང་དེ་སྤྲན་ཅིས་གཉིས་ཀ་  
 མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྒྲོན་ས་ཡར་རྒྱས་དར་སྤེལ་རྒྱ་ཆེན་གནང་། དེ་ལྟར་འགྲོ་  
 བའི་དོན་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱེད་མཐར་ཆུ་པོ་བྱེ་ལོའི་ལྷགས་སྤེལ་ཟླ་བའི་ཆོས་  
 ༡༣ ཉིན་ཉི་མ་ཤར་བ་དང་སྐྱུ་མ་སྤངས་པར་འཆི་མེད་བདེ་བའི་དཔལ་སྒྲོལ་  
 སྤྲན་གྱི་སྒྲ་མའི་ཞིང་དུ་གཤེགས་སོ།

ཕ གདོད་མ་མགོན་པོའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་ཆ་གཡུ་ཐོག་ནིང་མ་ཡོན་  
 ཏན་མགོན་པོ་དང་མཉམ་མེད་དྲགས་པོ་ཟླ་འོད་གཞིན་ནུ་སོགས་བསམ་བཞིན་  
 མི་ཡི་སྲིད་པ་བཟུང་བའི་གཡུ་ཐོག་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ནི། ༼སྤྱི་  
 ལོ་ ༡༡༤༩ ༽ རབ་བྱུང་གསུམ་པའི་མེ་དྲུལ་ལ་ཁྱུང་པོ་དོན་ཅེ་དང་ཡུམ་

བད་མ་འོད་ལྡན་མ་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྱོད་མཚར་བའི་ལྷ་ས་བཅས་སྐྱབས་ལྷ་མས།  
 རྒྱལ་ཚོགས་འདི་གཡུ་ཐོག་གསར་རྟེན་གྱི་རྣམ་ཐར་དང་གཏོར་སྟོན་བརྒྱ་  
 ཅུའི་རྣམ་ཐར་རིན་ཆེན་གཏོར་མཛོད་དུ་གསལ་བ་གཞིར་བཟུང་བ་ཡིན།  
 དང་སྟོང་རིགས་ལྔ་དངོས་སུ་བྱོན་ཞིང་བྱིན་གྱིས་སྐབས།      སྤྲན་གྱི་ལྷ་མོ་  
 བརྒྱད་དང་ལྷ་ཚོགས་གངས་མེད་ཀྱིས་སྐྱབས་ཀྱིས་གསོལ།      དགྲང་གངས་  
 གསུམ་སྐབས་སྟོན་གྱི་གནས་རྗེས་སུ་དྲན་ཅིང་། རྒྱལ་སྤྲུལ་གྱི་བརྟུལ་ཞུགས་  
 སྟོན་པ་རང་ཆས་སུ་མངའ་བ།      ལུས་ལ་སྤྲན་གྱི་དྲི་བཟང་པོ་དྲག་དུ་འབྱུལ་  
 བ།      དགྲང་ལོ་བརྒྱད་སྐབས་གསོ་རིག་གི་བསྟན་པ་བསྐྱངས་ཤིང་མཁས་  
 གུབ་ཀུན་གྱི་གཙུག་རྒྱན་དུ་གྱུར།      རི་སྐད་དུ།      ཁོ་ལོ་གཡུ་ཐོག་མགོན་པོ་  
 ཡིས།།      ལོ་བརྒྱད་ལོན་ནས་སྤྲན་དབྱེད་བསྐྱངས།།      ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་  
 རོ།      དགྲང་གངས་བཅུར་སོན་སྐབས་ཡི་ཤེས་མཁའ་འགྲོས་བདུས་བསྐལ་  
 བ་བཞིན་རོག་སྟོན་ཤེས་རབ་དང་འབྲད།      ཁོང་གིས་རྒྱུད་གཞུང་འབྲེལ་མན་  
 དག་བཅས་གཡུ་ཐོག་པ་ལ་ཡུལ།      གཡུ་ཐོག་རྟེན་མའི་བཀའ་སྟོལ་ཡུག་  
 བཞེད་བདུད་ཅིས་སྤྲན་གྱི་སྐྱབ་པ་ཉམས་པ་རྣམས་སྤར་གསོ་མཛད།      རྒྱ་  
 གར་དུ་ལན་དུག་བྱོན།      རྒྱལ་ཁོ་མོ་དཔལ་ལྡན་འབྲིང་པས་རྗེས་སུ་བཟུང་  
 རྣམ་ལན་ལག་བརྒྱད་པ་བསེལ་ཟེར་གྱི་གནད་རྒྱུད་རིགས་དུག་ཅུ་ཙུ་ལྔ་

སོགས་གནང་ཞིང་། བྱད་པར་ཆེས་ཟབ་པའི་ངེས་གསང་དོན་ཐེག་པའི་  
 གསང་ལམ་གྱི་གདམས་པ་མཁའ་འགྲོའི་སྟིང་བྱག་ལྟ་བུ་ལུང་བསྟན་བཅས་  
 གནང་བ་བཞིས། གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་གྱི་ཡུལ་དང་། སིང་ག་ལའི་སྟིང་  
 སོགས་སུ་རྩ་འབྲུལ་གྱིས་ཐེབས། ལྟ་དང་བྱང་སྟོང་ལས་གདམས་པའི་  
 བཅུད་མང་དུ་བརྟེན། སྐྱེ་ཆོའི་སྟོད་ལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པའི་སྟིང་པོ་འདུས་  
 པ་ལེན་དང་དེའི་འགྲོལ་བ་སོགས་མཛད། སྐྱེ་ཆོའི་སྟོད་དུ་དངོས་དང་  
 དངོས་མེད་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བ་ལས།  
 བརྒྱད་པ་ཆེ་ཆུང་གི་སྟིང་པོ་བསྟུས་པ་དང་། དཔའ་པོའི་སྟིང་པོ་བསྟུས་པའི་  
 མདོ་གནས་ཀྱི་འགྲོལ་བ་མཐོང་བའི་མེ་ལོང་། ཙ་དབྱུད་རིག་པ་རང་གསལ་  
 སྡེ་ཆན་ལྔ་བ། ལག་ལེན་པོད་ཆུང་། མན་ངག་ཤོག་དེལ་སྟོར་གསུམ།  
 རྒྱུད་ཆུང་བ། ཉམས་ཡིག་བྱ་དོན་མ་ནམས་མཛད། དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞི་  
 འདི་ཉིད་ཕྱིར་བས་ཀྱི་ཆེད་དུ་དགོངས་པའི་བཀའ་བརྒྱ་བཀྲོལ་ཏེ་གངས་ཅན་  
 སྟོངས་སུ་བྱབ་སྟེལ་མཛད། སྐད་གསར་བཅད་ཀྱིས་གདན་ལ་ཐབས།  
 གསེར་མཆན། ཟོང་མཆན་གཉིས་འགྲོལ་བ་མན་ངག་ཁ་བསྐྱོང་གཅིག་  
 ལྷོགས་དུ་ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་ལེགས་སྟོགས་གནང་ཞིང་སྐལ་ལྷན་གྱི་སྟོབ་མ་  
 སུམ་སྟོན་ཡི་ཤེས་བབྱང་སོགས་ལ་ཇོགས་ཆེན་ཨ་ཏི་ཡོ་གའི་བཀའ་བྲིད་ཟབ་

གྲུ་བསྐྱེལ། དབྱ་མ་ཙ་བ་ཤེས་རབ་ལ་ཤེག་ཐུགས་རྩམ་མཛད་དེ་འགྲོ་དོན་  
 ཉམ་མཁའ་དང་མཉམ་པ་བསྐྱེད་སྤྱོད་དུ་གྲུང་ལོ་བདུན་ཅུ་དོན་དུ་གྲུང་ལ་སོན་པ་  
 ལུགས་མོ་བྱ་ལའི་དབྱར་འབྲིང་སྟོན་ཟླའི་ཆོས་ ༡༠ ཉིན་སྐྱེ་མ་སྤངས་པར་  
 སྟོན་པའི་རྒྱལ་པོའི་ཞིང་དུ་གཤེགས་སོ། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བྱང་ཟུར་གྱི་  
 བཀའ་སྲོལ་ཆེན་པོ་གཉིས་བརྒྱད་ནས་དར་སྤེལ་བྱང་བ་ཡིན།

རྒྱ་ལོ་ ༡༢༠༧ རབ་བྱུང་གསུམ་པའི་ཤིང་གྱི་ལོར་རྗེ་བཙུན་  
 གཤགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དུས་ཚོད་ངེས་པར་བཟུང་པའི་ཕྱིས་དང་།  
 བཟུང་སྐར་འཕྲོད་མི་འཕྲོད་བརྟག་པའི་ཕྱིས་སོགས་མཛད། རྒྱ་ལོ་  
 ༡༢༡༥ རབ་བྱུང་བཞི་པའི་ཤིང་ལུག་ལོར་འགྲོ་མགོན་ཆོས་རྒྱལ་འཕགས་  
 པ་འབྲུངས། རྒྱ་ལོ་ ༡༢༦༠ རོ་ལོངས་ལོ་ཉེར་དྲུག་ལ་བོད་གཅིག་གྱུར་  
 གྱི་སྤྱིད་དབང་བཟུང་བའི་སྐབས་བོད་ལ་ཕྱིས་རིག་ཡར་རྒྱས་ཆེར་བྱུང་།  
 འགྲོ་མགོན་ཉིད་གྱིས། བཏོད་མའི་དུས་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིས་དང་།  
 དུས་གྱི་འཁོར་ལའི་ཕྱིས་དུས་གསལ་བའི་སྟོན་མི་བསྐྱེད་དོན་དང་བཅས་པ་  
 སོགས་ཕྱིས་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཁག་དུ་མ་ཞིག་མཛད། བཞུགས་ཡང་གཡུང་  
 སྟོན་དོ་དཔལ་བཟང་སོགས་ནས་ཕྱིས་ལ་གསལ་བཞེས་ཆེར་གནང་། ས་  
 སྐྱའི་ལོ་ཐོ་ཞེས་པ་བཏོན། སྐབས་དེར་རྗེ་བཙུན་གཤགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་

གསོ་དབྱུང་རྒྱལ་པོའི་དཀོར་མཛོད་སོགས་ལྷགས་ཚུལ་གནང་སྟེ་གསོ་དབྱུང་  
 དང་ཅིས་རིག་མཉམ་སྤེལ་གནང་། འོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༡༥ རབ་བྱུང་ལྔ་པའི་  
 ས་ན་ལོར་སྐུབ་རྒྱུད་བསྟན་པའི་གཙུག་རྒྱུ་མཁུ་མཁུ་བྱེད་གསུམ་པ། རབ་  
 བྱུང་དོན་ཅིས་ཅིས་གཞུང་ཀུན་ལས་བདུས་པ་མཛད་། འོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༣༩ རབ་  
 བྱུང་ལྔ་པའི་མེ་སྟག་ལོར་བྱ་སྟོན་ཅིས་ཅིས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་མཁས་པ་  
 དགའ་བྱེད་མཛད་ཅིང་སྟན་ཅིས་གཉིས་མཉམ་དུ་འཆད་ཉན་རྒྱ་ཆེན་གནང་།  
 འོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༣༩ རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཤིང་སྟག་ལོར་མཁས་གྲུབ་ཅིས་  
 འབྲེལ་ཆེན་དྲི་མེད་འོད་རྒྱ་ཆེར་བཀྲལ་བའི་དེ་ཀ་ཆེན་དེ་ཉིད་སྤྲོད་བ་བཅུ་མས།  
 འོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༣༩ རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་མེ་ལོས་མཚུར་སྤྱ་འཇམ་དབྱུངས་  
 དོན་འབྲུབ་འོད་ཟེར་གྱིས་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཆེན་པོ་མཛད་དེ། མཚུར་  
 སྤྱི་ལོ་ཐོ་ཐོག་མར་བཏོན། གཙང་རྒྱུད་ཀུམ་ཆོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོ་དང་།  
 དེའི་སྟོབ་མ་དགེ་ལུན་པ་མཁས་གྲུབ་ནོར་བཟང་རྒྱ་མཚོ། བཀའ་རྟིང་  
 གཉིས་ཆར་སྟོད་པ་སྟག་པ་ལུན་གྲུབ་རྒྱ་མཚོས་ འོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༣༩ ལོར་  
 ཅིས་གཞུང་པད་མ་དཀར་པོའི་ཞལ་ལུང་དང་དབྱུངས་འཆར་འབྲེལ་བ་  
 མཆོག་དགའི་གཙོ་ཅིས་གཞུང་མང་དུ་མཛད་ཅིང་། སྟག་པ་ལུན་སྟག་གི་  
 མཚན་གྱི་གྲགས་པ་བསལ་ལུན་ལྗོངས་སྤྱུ་བ། འོ་སྤྱི་ལོ་ ༡༣༣༩



རབ་བྱུང་བཅུ་གཅིག་པའི་མེ་སྤྲེལ་༥ གོང་ས་ལྔ་བ་ཆེན་པོས་སྐར་ནག་ཅིས་  
 གྱིད་ས་ལན་ཉིན་བྱེད་དབང་པོའི་སྣང་བ་མཛད། དེ་དག་གི་རྒྱན་ལས་  
 ོསྤྱི་ལོ་ ༡༥༤༥ ་ རབ་བྱུང་བཅུ་ས་པའི་མེ་ཡོས་ལོ། མི་དབང་པན་ཏི་  
 ཏ་ཆེན་པོ་ལྷེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་སྡོན་མེད་གྱི་ལེགས་བཤད་བསྟན་  
 བཅོས་ཆེན་མོ་བེ་རྩར་དཀར་པོའི་ཐྱིང་བ་དཔྱོད་ལྡན་སྤྱིང་ནོར་མཛད། ལུ་  
 འགོ་སྤྱི་མཁུན་ངག་དབང་གིས་དྲིས་ལན་གཡའ་མེལ་མཛད། ོསྤྱི་ལོ་  
 ༡༥༤༤ ་ རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ས་འབྲུག་ ༣ རྒྱུ་མེས་ ༥ ལ་རྒྱུད་  
 བཞིའི་འབྲེལ་བ་གསོ་བ་རིག་པའི་བསྟན་བཅོས་སྤྲན་སྤྲེའི་དགོངས་རྒྱན་རྒྱུད་  
 བཞིའི་གསལ་བྱེད་བེ་རྩར་སྡོན་པོའི་མལ་ཀ་གྲུབ་པར་གནང་ཞིང་། མན་  
 ངག་ལྡན་ཐབས་སོགས་བཅུ་མས་གནང་། ོསྤྱི་ལོ་ ༡༥༤༥ ་ རབ་བྱུང་  
 བཅུ་ས་པའི་མེ་བྱེ་ལོར་ལྷགས་རི་འགྲོ་པན་ལྷ་ན་ངོ་མཚར་རིག་བྱེད་སྤྱིང་  
 དངོས་སུ་བཅུ་གས་ཏེ་སྤྲན་ཅིས་གཉིས་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་ནས་མཉམ་སྒོལ་  
 མཉམ་སྒོལ་གྱི་སྒོལ་དར་བྱབ་ཆེ་རུ་སྤྱོད། ོསྤྱི་ལོ་ ༡༥༤༦ ་ རབ་  
 བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ཤིང་ཏེ་ལོ་སྤྱིན་སྤྱིང་ལོ་ཆེན་དམ་ཤིས་ཅིས་གྱི་བསྟན་  
 བཅོས་ཉིན་བྱེད་སྣང་བ་མཛད། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ནམ་འབྲེལ་གསེར་གྱི་  
 ཤིང་ཏེ། དཀར་འབྲེལ་གཞུང་དོན་སྤྱིང་པོ་ལེགས་པར་འབྲེན་པའི་ཏེ་བདུན།

ལག་ལེན་ལྟན་ཐབས་དོ་མཚར་བྲེང་བ།      སྤྱི་དོན་ལེགས་བཤད་ཡོངས་  
 འདུས་སྟེ་མ། དབྱངས་འཆར་འབྲེལ་བ་རྒྱ་སྐར་བྲེང་བ། འབྱུང་ཅིས་ཟླ་  
 བའི་འོད་ཟེར་སོགས་མཛད་དེ་སྤྲིན་གྲོལ་གྲིང་གི་ལོ་ཐོ་ཞེས་པ་བཏོན། སྤྲིན་  
 གྲིང་དུ་སྤྲིན་ཅིས་སྟོབ་ལྷ་བཅུགས། རྒྱུད་འཛིན་མང་དུ་བྱུང་ཞིང་། སྤྲིན་  
 ཅིས་གཉིས་ཀ་མཉམ་སྤེལ་གྲིས་མཛད་པ་བསྐྱངས། གཞན་ཡང་སི་དུ་ཀུན་  
 མཁུན་གྲིས་སྟེ་དགེ་དཔལ་སྤྱངས་སུ་རིག་གནས་ཀྱི་སྟོབ་ལྷ་བཅུགས་ནས་སྤྲིན་  
 ཅིས་ཀྱི་སྟོབ་སྤྱག་མང་པོ་གསོ་སྦྱོང་གནང་ཞིང་མཚུར་ལུགས་དར་བྱབ་ཆེ་བ་  
 བྱུང་། དེ་རིམ་ ༼སྤྱི་ལོ་ ༡༧༣༣༽ རབ་བྱུང་བཅུ་གཉིས་པའི་ཆུ་བྱི་ལོ་  
 དཔལ་སྤྱངས་རྗེ་དཔོན་ཀམ་ངེས་ལེགས་བསྟན་འཛིན་གྲིས་ཅིས་ཀྱི་ལག་ལེན་  
 ཉར་མཁོ་བུམ་བཟང་མཛད། མཚུར་ལུགས་བྱབ་ཅིས་དཔལ་སྤྱངས་ལོ་ཐོ་  
 བཏོན། སྟེ་དགེ་འི་ཀ་ཐོག་དུ་རིག་གནས་སྟོབ་ལྷ་བཅུགས། དགེ་ཅི་འབྱུར་  
 མེད་བསྟན་པ་ནམ་རྒྱལ་གྲིས་ཅིས་སྐར་ནག་གཉིས་ཀྱི་གཞུང་ཆ་ཚང་བའི་  
 བསྟན་བཅོས་ལྷན་པལ་སྟེན་པོའི་དོ་ལལ་དང་གསོ་རིག་སྤྱི་དོན་བད་མ་རྒྱ་  
 བའི་ལྷ་མེག་སོགས་མཛད་ནས་སྤྲིན་ཅིས་གཉིས་ཀ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྟོ་ནས་  
 འཆད་ཉན་དར་སྤེལ་གནང་ཞིང་སྤྱག་ལུགས་ཀྱི་ལོ་ཐོ་ཙོམ་སྤྲིག་གནང་ཞིང་  
 དར་བྱབ་རྒྱ་ཆེ་བ་བྱུང་།                      དེ་བཞིན་མདོ་སྟོན་སྤྱགས་སུ་འདེམས་

ཅིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་སྒོ་བ་བྲལ་བ་དང་ལག་ལེན་བྱུང་དུ་འབྲེལ་ནས་དུས་  
 རབས་ཀྱི་ཕྱང་ལས་བརྒྱལ་ནས་བསྐྱོད་བཞིན་པ་ལགས་ལ། གཞན་ཡང་།  
 སྤྱི་པའི་དབང་པོའི་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་སྤྱང་བ་འབར་བ་མགོ་ལོག་བ་ཕྱག་མཛོད་  
 བུམས་པ་གསུང་རབ་ཀྱིས་ ཀློ་ལོ་༡༤༡༧༽ རབ་བྱུང་བཅུ་བཞི་པའི་མེ་  
 བཀ་ལོ། དཔལ་དང་པོའི་རྒྱུད་ལས་སྤྱི་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་སྤྱི་ཅེས་ཀྱི་རི་  
 མོས་གཏན་ལ་འབབས་པར་བྱེད་པའི་མན་ངག་རིག་ལུན་སྟོང་གི་ཐིག་ལེ་  
 མཛད་ཅིང་སྤྲན་ཅིས་བྱུང་འབྲེལ་དུ་དར་སྤེལ་གནང་། བྱུང་པར་ལྷ་བྱུང་  
 རིག་པའི་གནས་ལ་མཁུན་སྤྲན་མཚོག་དུ་ཡངས་པ་མཁམས་དབང་མཁུན་རབ་  
 ཉོར་བུ་ཞེས་སྤྲན་པའི་གྲགས་པ་ཡོངས་སུ་བྱུང་པའི་དམ་པ་གང་གིས།  
 དཔལ་ལུན་ཙ་བའི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱང་འབྲེལ་ས་ ཀློ་གསོ་རིག་རྒྱ་མཚོའི་སྟོང་པོ་༽  
 ཞེས་བྱ་དང་། བཤད་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱང་འབྲེལ་ས་ རྒྱ་ཤེལ་ཉོར་བུའི་མེ་ལོང་།  
 བྱིས་པའི་ནད་རིགས་མ་ལུས་པ་བཅོད་པའི་ཉམས་ཡིག་ བྱིས་པ་བཙའ་  
 ཐབས་ཀུན་པན་རྒྱ་བའི་མེ་ལོང་དང་། གང་སྤྱོད་སྤྲན་པའི་གོང་བྱིར་  
 ལུགས་རི་བོ་རྩེ་འགོ་པན་རིག་བྱེད་བྱིང་གི་ཁོག་སྤྲན་གྱི་འབྲུང་དཔེ་བསྟུས་པ་  
 ཡིད་བཞིན་འདོད་འཛིན་བུམ་བཟང་ཞེས་བྱ་བ་དང་། སྤྱི་སྤྲན་གྱི་འབྲུང་  
 དཔེ་བསྟུས་པ་ངོ་མཚར་གསེར་གྱི་སྟེ་མ་ཞེས་བྱ་བ་དང་། གསོ་བ་རིག་

པའི་རྒྱུད་ལས་བཤད་པའི་ལུས་ཐིག་ལྷ་བ་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་དང་།  
 ནད་མིང་རིན་ཆེན་འབྲང་བ། སྤྱི་མ་འཕྲན་ལས་རྒྱུད་ཀྱི་སྦྱོར་ན་སྦྱོར་ཆོག་  
 གཞུང་དོན་སྒོ་བརྒྱུ་འབྲེད་པའི་རིན་ཆེན་སྤུ་མིག་དང་། སྤྱི་རྒྱུད་ཙ་ཁུའི་  
 ལྷན་ཐབས། སྦྱན་སྦྱོར་བདུད་ཅི་བུམ་བཟང་། རུས་པ་ཕྱོགས་བསྐྱམས་  
 བན་བདེ་ལེགས་བཤད་སོགས་གསུང་དཔར་དུ་འཁོད་པ་ཇི་ལྟར་ཇི་སྟེད་ཡོད་  
 པ་དང་། རྒྱ་ཅིས་ཉི་ལྷ་གཟུང་འཛིན་གཙོ་བོར་སྦྱོན་པའི་ཅིས་གཞི་བསམ་  
 འཕེལ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ། ལྷ་ཉིད་སྦོན་དབྱིའི་ཡོངས་སྦྱོད་སོགས་ཀྱི་རིུ་  
 མིག་མཛད། ༼སྦྱོལ་ ༡༩༣༥༽ རབ་རྒྱལ་མེ་ཡོས་ཡོར་ཅིས་གཞུང་  
 རིགས་ལྷན་སྟོང་ཐིག་ཅིས་འགོ་སྦྱོས་ཡིད་། སྦོན་བྱུང་དུས་དྲགས་ཉམས་  
 རྒྱུང་ནམས་ཕྱོགས་བསྐྱམས་གནང་ཏེ་གཏན་ལ་ཐབས་ནས། ཡོ་ལྷ་ཉིན་ཞིག་  
 སོགས་ལ་བཤད་པ་རྒྱས་པར་བཀོད་ནས་ཕུག་ལྷགས་གཙོར་འདོན་གྱིས་ཡོ་ཐོ་  
 ཡོ་བཞིན་ཡིད་པར་བཀོས་ཏེ་གངས་ལྗོངས་ཡོངས་ལ་འབྲེམས་སྤེལ་གནང་སྟེ་  
 བོད་ཀྱི་ཡོ་ཐོ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་སྟེ། མདོར་ན་དམ་པ་འདིས་བོད་  
 ཀྱི་སྦྱན་ཅིས་སྒྲོར་ལ་བསྟན་བཅོས་རྒྱས་འབྲིང་བསྐྱམས་གསུམ་ཁག་ཉི་ལུ་ལྷག་  
 ཞིག་མཛད་ཐོག ༥ མི་དབང་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་མཛད་པའི་སྦྱན་ཐང་  
 བདུན་ཅུ་དོན་དགུ་ཡོད་པ་དག་ཉམས་གསོ་དང་ཁ་ཤས་གསར་བཞེངས་

གནང་། སྤྲོད་ཅིས་སློབ་ཁང་གི་ལྷན་ཁྲིམས་ལ་དུས་འཁོར་ལུགས་ཀྱི་འཛིག་  
 རྟོག་ཆགས་ཚུལ། རི་རབ་དང་གོ་ལ་སྤྲོད་བྱེད་མ་དང་། གོ་ལ་ལུགས་  
 སློབ་མ། གོ་ལ་དུ་འཛིང་མ། གོ་ལ་དུ་ཆགས་མ། གོ་ལ་སློབ་བཅེགས་  
 མ་བཅས་ཀྱི་དཔེ་རིས། གསལ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ཡོངས་གཏང་ལེའུའི་རི་མོ་  
 སོགས་གཟུགས་བདེ་ཞིང་རྟོགས་སྤྲོད་མེད་ལེགས་བཤད་འདོད་ཀྱི་  
 འཛེབ་རིན་པོ་ཆེའི་གཏོར་མཛོད་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤྲོད་བ་དང་ལྷན་པའི་རྒྱུད་འཛིན་  
 བུ་སློབ་ནམས་ཀྱི་བཀོ་སྤྲོད་དུ་བསྐྱུན་དོ། དེ་ལྟར་སྤྲོད་ཅིས་བྱུང་འབྲེལ་  
 གྱི་སློན་ས་མཉམ་སློབ་མཉམ་སྦྱོར་གྱི་སློབ་རྒྱུན་ལོ་བན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་  
 དག་གི་བགྱིན་ཐུགས་ཐེ་ལ་བརྟེན་ནས་རིང་མོ་ནས་ད་ལྟའི་བར་བརྒྱུད་པ་བར་  
 མ་ཆད་པའི་གདམས་པ་བཅས་བྱུང་ཐོག་ད་ལྟའི་ཆར་རྒྱ་གར་གཅིག་ཕུ་ལ་  
 མཆོན་ནའང་། ཡ སྤྱི་ནོར་ཡལོང་ས་ཆེན་པོའི་ཐུགས་ཐེ་ལས། སྤྱི་ལོ་  
 ༡༩༩༡ རབ་རྒྱལ་ལུགས་སྤྲང་ལོ་འཕགས་ལུལ་བྱེས་ཀྱི་རྒྱལ་ས་ང་རམ་  
 ས་ལ་ནས་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་ཅིས་བསྐྱུན་པའི་མེ་རོ་སྤྲར་གསོ་གནང་ཞིང་། སྤྱི་  
 ལོ་ ༡༩༩༢ རབ་རྒྱལ་ཆུ་སྤྲོད་ལོ་སྤྲོད་དང་ཅིས་ཀྱི་སློབ་བྲ་བཅུགས།  
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལྷ ༤ ཆོས་ ༡༧ རབ་རྒྱལ་མེ་ལུག་ལོ་སྤྲོད་ཅིས་  
 གཉིས་ཀ་གཅིག་གྱུར་གནང་ཐོག་སྤྲོད་ཅིས་སློབ་བྲའང་མཐོ་སློབ་དུ་བསྐྱུར་དེ།

བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སྤྲན་ཅིས་གཉིས་ཀ་ཙུ་འཛིན་གནང་སྟེ་སྟོབ་  
 ཡུན་ལོ་ལཱེ་རིང་ལ་སྟོབ་འབྲིད་དང་ལག་ལེན་ནམས་སྤར་སྟོལ་མཁས་པའི་  
 བྱག་བཞེས་མ་ཉམས་པའི་ཐོག་མཐར་ཡིག་རྒྱགས་ཚད་ལྡན་བྱུང་རིགས་ལ།  
 ཉམས་སྟོང་ལོ་ ༡ གསོགས་རྗེས་སྤྲན་པ་དང་ཅིས་པ་བཀའ་བཅུ་པའི་མཆན་  
 དང་ལག་འབྱེར་གནང་ཐོག་རིག་གཞུང་འདི་གཉིས་ཡར་རྒྱས་དར་སྟེལ་གྱི་  
 ལམ་དུ་འཕུར་བསྐྱོད་བྱེད་བཞིན་པ་ལགས་སོ། །

དེ་ཡང་འདིར་སྤྱག་དཔེ་ཁག་དགོན་པ་དང་། ལས་ཀ་གཞན་གྱིས་  
 བྲེལ་ཆེ་བ་རང་ལ་སྟོ་གྲོས་དང་ཐོས་གོམས་ཀྱི་ཚད་ཞན་པ་བཅས་ཀྱི་དབང་  
 གིས་བརྗོད་ཉིས་འབྲེལ་ལོག་སོགས་མ་རྟོགས་ལོག་རྟོགས་ཀྱི་ཉིས་པ་བྱུང་བ་  
 ནམས་མཐུན་ལྡན་གཟེགས་པ་པོ་ནམས་ཀྱི་མདུན་དུ་འཆགས་ཤིང་། གལ་  
 སྲིད་ལོགས་པའི་ཆ་ཅུང་ཙམ་རེ་མཆིས་ན་དེ་ཡང་འཇམ་དབྱངས་སྤྲ་མ་དབྱེས་  
 པའི་མཆོད་སྤྱོན་དུ་གྱུར་ཅིག ཞེས་ཟླ་ཆོས་ལ་བོད་གཞུང་དབུས་སྤྲན་ཅིས་  
 ཁང་རྒྱར་དབྱུད་ཅིས་རིག་སྟེ་ཆན་ནས་ལས་ཞོར་དུ་སྟེལ་བ་དགོ། །

ཆེ་བསམ་འགྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་དང་། ཁོང་གིས་མཇུག་

པའི་ "སྐར་ཅིས་ཀུན་འདུས་ནོར་བུ་བཅས་ཀྱི་"

ངོ་སྟོན་མདོར་བསྟུས།

ཨ་མདོ་ལེགས་བཤད།

༡༡། དང་པོ་ཙོམ་པ་པོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུས། དེ་ཡང་དགེ་བའི་  
བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ཆེ་བསམ་འགྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མཚོག་ནི། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༣༠  
ལོར་སྤང་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་ཉེ་འདབས་ ཟ་ཡུ་ཞེས་པའི་གོང་སྡེ་རུ་སྤྱི་  
འབྲུངས་ཤིང་། དགྲུང་ལོ་རྒྱུང་བའི་དུས་ནས་སྤང་བྲང་བཀྲ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་  
ཀྱི་དོར་ བྲ་ཚང་གི་ཚོས་སྟོར་ཞུགས་ནས། བྲ་ཚང་དེའི་འདོན་ཏྲ་དབྱངས་  
ཚོ་གའི་ཕྱག་ལེན་དང་བཅས་པ་རྒྱགས་འབྲུལ་གནང་བར་མ་ཟད། ཨ་ཁུ་  
ཨོ་འབྲིལ་ཚང་གི་མདུན་ནས་སྤྱི་སྟན་ངག་ཅིས་དཀར་ནག་དབྱངས་གསུམ་  
དང་བཅས་པ་བྲང་རྒྱབ་པར་བྱས་ན་ཡང་། བྲ་ཚང་དེར་དམིགས་བསལ་  
གྲིས་ཚད་མར་སྟོབ་གཉེར་གནང་ས་མེད་སྟབས། ཁོང་གི་རབ་བྱུང་ལྷ་ཁན་

བོ་ཁོང་ཨ་ལགས་སྒྲ་ཁོ་རིན་པོ་ཆེས་ལུང་བསྟན་པ་ལྟར། དགྲུང་ལོ་བཅུ་  
 དགུའི་སྟེང་དབུས་གཙང་དུ་ཐེབས་ཏེ། འབྲས་སྤྱངས་བྲ་ཉི་ཁང་ཚན་གྱི་  
 ཆོས་གྲར་ཞུགས། རྗེ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་  
 གཉེན་མང་བོ་བསམ་སྦྱར་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་བཞིན་བསྟན་ནས་ལོ་བཅུ་གསུམ་  
 རིང་གཞུང་བཀའ་པོད་ལྟར་སློབ་གཉེར་གནང་བར་མ་ཟད། སློབ་གཉེར་  
 གནང་སྐབས་ཀྱང་རྒྱ་ནག་ཁར་ཙམ་ནག་བཏབ་སྟེ། ལོ་གསུམ་རིང་ཐབ་ལ་  
 མི་མ་བཏང་བར་ལྟོ་སྐྱུ་གོས་དུལ་ངང་ཉིན་མཚན་དུས་དུག་དུ་སྤྱང་བཙོན་  
 གནང་ནས་ཆང་མའི་མིག་དཔེར་གྱུར་བར་མ་ཟད། དགེ་བཤེས་ཆང་མས་  
 ཀྱང་སློབ་གཉེར་བྱེད་ན་བྲ་ཉི་བསམ་འབྲུབ་ལྟ་བུ་དགོས་ཞེས་སྒྲོན་པ་དང་  
 བསྐྱུགས་པའི་མེ་ཏོག་གཏོར། དེ་ནས་དགྲུང་ལོ་སོ་གཉིས་ཐོག་གཞུང་པོ་ཏི་  
 ལཱའི་དམ་བཅའ་ཆ་ཆང་བཞག་སྟེ། རིག་པའི་གནས་གང་ལའང་གཞན་བྱིང་  
 མི་འཛོག་པའི་མཁས་པའི་བྱ་མཆོག་དུ་གྱུར། དགྲུང་ལོ་སོ་གསུམ་ཐོག་ཁོང་  
 གི་སྒྲ་མ་འཇམ་དབྱངས་རྒྱ་མཚོ་ཆང་གིས་ལུང་བསྟན་བཞིན། ཞ་སེར་  
 བསྟན་པའི་བདག་ཉིད་ཁམས་གསུམ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་བོ་ཙོང་ཁ་བ་དེ་ཉིད་ཀྱིས།  
 འཁོར་དག་པ་ནམ་བཞུད་བྲིད་དེ་ཉམས་ལེན་དང་སྦྱབ་པ་བྱས་ནས། ཐ་  
 མལ་གྱི་སྤང་ངོར་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་བ་རིན་པོ་ཆེ་ཐུགས་རྒྱུད་ལ་འབྱུངས་སའི་



གནས་ཆེན་དམ་པ། འོལ་ཁ་ཆོས་ལུང་དུ་ཕྱེབས་ཏེ་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཕུག་  
 འབྲུམ་དང་མནལ་དམིགས་བརྩེ་མ་སོགས་སྒྲིམ་སྒྲུབ་གྱི་ཉམས་ལེན་གནད་དུ་  
 བསྐྱུན་པ་གནད་སྟེ་བཞུགས་པའི་རིང་དགེ་བཤེས་དཀའ་ཐུབ་ཅན་ཞེས་མཚན་  
 སྟན་གྱི་གྲགས་པ་དཀར་བོ་གང་སར་བྱབ་ཡོད་ན་ཡང་། ཁོང་གིས་བྲུ་རྒྱུང་  
 དཀྲུས་མའི་ཚུལ་གྱིས།      ཟས་བསོད་སྒྲོམས་དང་ན་བཟའ་དབྱར་དབྱུན་  
 མེད་པར་བརྒྱུ་བོ་མེད་པར་མ་ཟད།      ལྷ་བ་ཁ་ཤས་རིང་མ་གཏོགས་སྒྲི་  
 རགས་ཀྱང་མི་བཀོལ་བར་དགོང་མོ་ཆུ་ཚོད་གཉིས་གསུམ་ཞིག་གི་རིང་  
 གཟིམ་པའི་ཆོ་ནའང་།      ཉལ་ཆས་སོགས་ཅི་ཡང་མེད་པས་བ་ཆས་འདུག་  
 སྟོད་གྱི་སྒྲི་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་ཞབས་དང་ཤམ་ཐབས་གྱི་འདབས་ཁ་བཅུག་  
 སྟེ་གཟིམ་པ་སོགས།      ཆོས་ཁོ་ན་མ་གཏོགས་འཛིག་རྟེན་གྱི་བ་བཞག་ཕ་མོ་  
 ཚུན་ལའང་ཆགས་ཞེན་གྱིས་ངྷི་མས་དབེན་པ་སོགས་བརྗོད་ཡུལ་ལས་འདས་  
 པ་གནད་།      དེ་ནས་དགྲུང་ལོ་སོ་བཞི་ཐོག་ཕྱིར་མདོ་སྐད་དུ་ཆིབས་བསྐྱར་  
 གནད་སྟེ།      ང་བརྒྱད་གྱི་ཡ་ང་བའི་རྩོག་འཛིང་ནང་པ་ཡུལ་དུ་འབྱོར་ཏེ་  
 མནར་གཅོད་གྱི་བརྒྱུང་འདེགས་ཚད་མེད་བཏང་ཇེས།      ནག་ཉེས་གྱི་ཞུ་མའི་  
 འོག་སྟེ་བའི་ཅིས་གཉེར་མི་ལོ་ཉི་ཤུའི་རིང་འཁུར་ཏེ་བཞུགས་རིང་ཡང་།  
 ཁོང་གིས་ཚུལ་བྱིམས་གྱི་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་མིག་འབྲས་བཞིན་སྤྱང་བ་དང་།

རྒྱུག་དུ་སྐར་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ལའང་ཞིབ་འཇུག་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱས་པ་ལས།  
 རིག་པ་གསར་བ་མང་བོ་ཞིག་རྟེན་པ་དེ་དག་ཟེན་གྱིས་སྤྱོད་གོད་ནས། དེ་བ་  
 ལུ་ཅས་ཞིག་ཡོད་པ་ད་ལྟར་ཁོང་རིག་གང་དུ་ཕེབས་ཀྱང་ཁ་ཁ་འབྲལ་ཐབས་  
 མེད་པ་ལྟ་བུར་ཆགས་ཡོད། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༤ ལོར་ བྱམ་ཏུ་  
 རུ་བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་ཙོམ་སྒྲིག་ལོ་གསུམ་རིང་བྱས་པར་མ་ཟད།  
 དེ་དུ་སྐར་ཅིས་ཀྱི་འཛིན་བྲལ་ཞིག་ཀྱང་བཅུགས། དེའི་རྗེས་ ལན་གྲུ་ཉུ་རུབ་  
 བྱང་མི་རིགས་སློབ་བྲལ་ཆེན་མོས་གདན་དྲངས་ནས། བོད་ཡིག་སློབ་དཔོན་  
 ཆེན་མོའི་འགན་བཞེས་ཡོད་པར་མ་ཟད། དེ་ཅིང་དུ་ཀྱང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་  
 རིག་ཞིབ་འཇུག་ལྟེ་གནས་ཞེས་པའི་ལས་འཛིན་དང་། ཀྱང་གོ་བོད་བརྒྱུད་  
 མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་གི་དགེ་ལྡན་དང་ནང་བསྟན་ཞིབ་འཇུག་ཁང་གི་  
 བརྒྱུན་རིང་ཞིབ་འཇུག་པ་བཅས་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྐར་ཅིས་རིག་པ་  
 འདི་ཉིད་ད་ལྟ་ཉ་ཅང་གིས་ཉག་སྤྱོད་པར་མཐོང་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལོར་ཟླ་  
 ལིང་དུ་མཆོ་སྟོན་སློབ་གསོ་སློབ་བྲལ་ཆེན་མོ་དུ་སྐར་ཅིས་ཀྱི་འཛིན་བྲལ་  
 བཅུགས་པ་མ་ཟད། ཀུན་གཟིགས་པར་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དངོས་  
 བཞུགས་སྐབས་ཀྱི་ཞལ་གསུང་སྤྱི་བོས་མཆོད་དེ། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་དེ་  
 ཅིང་དུ་ཀྱང་གོ་བོད་བརྒྱུད་མཐོ་རིམ་ནང་བསྟན་སློབ་གླིང་དུ་སྐར་ཅིས་ཀྱི་

འཛིན་བྱ་ཞིག་བཅུགས་ཏེ། ད་ལྟ་བོད་ནང་དུ་ཚད་ལྡན་གྱི་སློབ་མ་གྲངས་  
 ལས་འདས་པ་ཞིག་བསྐྱེད་སྤྲོད་ནས། སྐར་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཉིད་བྱུང་བའདུ  
 དང་། འཕེལ་བྱས་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་གིས་ཅིས་རིག་  
 སྐར་ལ་ཕྱག་རྩིས་གནང་བའང་། རྒྱ་ཅིས་འཇམ་དབྱེད་སྤྲོད་པའི་  
 མཆོད་སྨོན་༽ རྒྱ་བོད་རྒྱ་སྐར་ཅིས་རིག་པའི་ཆོག་མཛོད་༽ རྒྱ་སྐར་ཅིས་  
 ཀུན་འདུས་ནོར་བུ་༽ བཅས་དང་གཞན་དཔྱད་རྩིས་རིགས་ཀྱང་མང་བོ་  
 གནང་ཡོད་པས་ཏེ་ཅང་གི་སྐྱེད་ཆེ་བ་དེ་འདྲ་ལགས་སོ།

ད་ནི་གཉིས་པ་སྐར་ཅིས་ཀུན་འདུས་ནོར་བུ་དེ་སྨོན་མདོར་བསྐྱེད་  
 ཅམ་ཞུ་བ་ལ།

དེ་ཡང་རང་རེ་བོད་གངས་ཅན་གྱི་བཅུ་ཕྱག་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་ལ་  
 བྱུང་སྐར་ཅིས་རིག་པ་འདི་ཉིད་ནི་རབ་བྱུང་དང་བོ་མེ་ཡོས་༽ སྐྱེ་ལོ་  
 ༡༠༣༧༽ ལོར་དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད་འབྲེལ་དང་བཅས་ཐོག་མར་  
 བོད་གངས་ཅན་གྱི་ཁྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་བའདུ་བ་དང་། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བྱས་  
 སྤྲོད་སོང་སྟེ། ཕྱག་པ་ལྟན་འབྲུག་རྒྱ་མཆོ་སོགས་རྒྱ་མཆོ་རྣམ་གསུམ་ལས་  
 བརྒྱད་པ་ལ་ཕྱག་ལུགས་དང་། བྱང་བ་རིགས་ལྟན་ཆེན་པོ་དང་མཚུར་ཕུ་  
 འཇམ་དབྱེད་ཆེན་པོ་དོན་འབྲུག་འོད་ཟེར་སོགས་ལས་བརྒྱད་པ་ལ་མཚུར་

ལུགས་ཞེས་ལུགས་མི་འདྲ་བའང་ཁ་ཤས་བྱང་ཡོད་མོད། འོན་ཀྱང་།  
 ཚང་མའི་བཙེ་བྱ་དུས་གཟུགས་གཉིས་ཀྱི་ཚད་ལ། ཅི་བྱེད་བྱངས་ཀྱིས་  
 གཞལ་བ་ལ་བརྟེན། ནམ་མཁའི་གོ་ལར་ཉི་ཟླ་གཟའ་སྐར་སྟོན་ཚུལ་དང་  
 འགྲོས་བཞིའི་དལ་མུར་རྟོགས་པ། དེ་དག་གི་ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲས་  
 བུའི་བཟང་ངན་དཔྱད་པ། དུས་བཞིའི་འཕོ་འགྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་ཕུགས་  
 ཀྱི་ལས་རིགས་སྟོན་པ་སོགས་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ཚན་  
 རིག་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་འདི་ཉིད་ཞིང་ཕུགས་  
 འདེབས་སྐྱོང་སོགས་ཀྱི་ཐད། མེད་དུ་མི་རུང་ཞིང་དམིགས་བསལ་གྱིས་  
 དགོས་མཁོ་ཆེ་བ་འདི་ལྷ་བུའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་ཉམས་པ་ལ་འཕངས་  
 པར་གཟེགས་ཏེ། མཁས་དབང་བསམ་འགྲུབ་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གིས་དཔལ་  
 ལྡན་ཕུག་པའི་ལུགས་སུ་གསུངས་པའི་ ཀྱི་རིགས་ལྡན་མཆོད་པའི་འོད་  
 སྣང་། དང་ ཀྱི་རིགས་ལྡན་སྟིང་ཐིག་། གཉིས་གཞིར་བཟུང་ནས་ཅིས་  
 གཞུང་མི་འདྲ་བ་ལྔར་ཅིས་འགོ་གསར་དུ་སྟོས་ཏེ། ཕུག་ཅོམ་གནང་བའི་  
 ཀྱི་སྐར་ཅིས་ཀུན་འདུས་ནོར་བུ་། ཞེས་པ་འདི་ནི་སྟེ་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་པེ་  
 ཅིང་དུ་ཀྱང་གོ་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་གིས་པར་དུ་བཏབ་ཅིང་།  
 འདིའི་བརྗོད་བྱ་ནམས་ཀྱང་གོང་གི་དེ་དག་ལས་མ་འདས་ནའང་། རྗོད་བྱེད་

གྱི་རིག་པ་འབྲ་མིན་སྤྱད་དེ་སྤྲུམ་བཤེ་ཞིང་རྟོགས་སྒྲ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་  
 དང་དུས་ཀྱི་༼སྒྲོག་ཅིས་༽ བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྤྲངས་སོགས། སྤར་ན་མེད་  
 པའི་ཅིས་གཞུང་བྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྤྲུམ། རང་རེའི་གནམ་  
 རིག་ལས་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་དང་སྒོ་བ་གཉེར་གནང་མཁན་ནམས་འཇུག་བཤེ་  
 ཞིང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་ལུགས་བཟང་བོ་འདི་ཉིད།  
 ས་བཅད་དུ་དབྱེ་ན་ནམ་པ་བཅུ་གཉིས་སུ་འདུ་ཞིང་།

ས་བཅད་དང་པོ། སྔོན་འགྲོའི་སྐབས་སུ་བསྐྱར་བཤོད་སྔོན་འཕྲི་ལ་སོགས་  
 པའི་དགུ་མཐའི་རྩ་ཆོག་དང་། བྲངས་ཀ་བཙེ་ཚུལ། བྲངས་ཀྱི་མངོན་  
 བརྗོད། བཟའ་དགུའི་བྲངས་འབྲེན་དང་དེ་དག་གི་མིང་གི་ནམ་བྲངས།  
 རྒྱ་སྐར་ཉེར་བདུན་དང་བྲིམ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་བྲངས་འབྲེན། རྒྱ་སྐར་གྱི་ཀར་  
 བ་དགུ་ལས་བྲིམ་གཅིག་གྲུབ་སྤྲངས་དང་། སྤྱིར་བཏེར་བདུན། བྱེད་པ་  
 བཅུ་གཅིག་བཅས་ཀྱི་བཙེ་སྤྲངས། ལོ་འགོ་འཛིན་ཚུལ་དང་བསྐྱར་བཤོད་  
 སྔོན་འཕྲིའི་མིང་གི་ནམ་བྲངས། ཉ་སྐར་ལས་བསྟན་པའི་རྒྱ་བའི་མིང་།  
 ལོ་གན་དུག་ཅུ་སྟོད་འགྲེལ་དང་འབྲུང་ཅིས་གཉིས་ལྟོ་སྐར་ནས་བཙེ་ཚུལ་ལྟ་  
 བཤེ་ཕྱིར་རེ་བྱ་མིག་དུ་བཤོད་པ། དེ་དག་རེ་རེའང་ཁམས་དང་

བཅས་ངོས་འཛིན་བྱེད་པའི་རིག་པའི་རྣམ་གྲངས་འདྲ་མིན་དང་། རབ་བྱུང་  
དང་སྤྱི་ལོ་མན་ཚུན་བསྐྱར་སྤངས། སྤྱི་ལོ་སྔོན་གྱི་ལོ་དང་ལོ་ཁམས་དོགས་  
ཚུལ་སོགས་ཁོང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཚལ་ལས་ཐོན་པ་ཏ་ཅང་མང་ངོ་།

ས་བཅད་གཉིས་པ། བསྟན་ཅིས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་བསྟན་པའི་སྐབས་སུའང་།  
སྟོན་པའི་འབྲུངས་འདས་ཀྱི་ལོ་ཚུགས་མི་འདྲ་བ་བཞིས་མཚོན། བོད་ཀྱི་  
རྒྱལ་རབས་དང་མཁས་པ་རིམ་བྱོན་གྱི་འབྲུངས་ལོ། དགོན་ཆེན་ཁག་  
གསར་བདབ་ཀྱི་ལོ་ཚུགས། དགའ་ལྡན་གསེར་ཁྲི་རིམ་བྱོན་གྱི་ལོ་ཚུགས།  
གཞན་ཡང་། རྒྱལ་བ་པཎ་ཆེན་རྣམ་གཉིས་ཀྱི་སྐུ་ཐེང་རིམ་བྱོན་དང་ལོ་  
ཚུགས། ཀུན་མཁྱེན་འཇམ་དབྱངས་བཞད་པ་དང་གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྟོན་  
མེ་ལ་སོགས་པའི་སྐུ་ཐེང་བཟླ་ཤིས་འབྲིལ་གྱི་སྐུ་ཆེན་ཁག་གི་འབྲུངས་རབས་  
དང་། མཚུར་ཕུ་ཀམ་བའི་སྐུ་ཐེང་རིམ་བྱོན། ཆོས་རྒྱལ་བདུན་དང་  
རིགས་ལྡན་ཉེར་ལྔ། དེ་དག་ནས་བྱོན་གྱི་ལོ་ཚུགས་སོགས་ཏ་ཅང་གི་ལྟ་  
བཤེས་ཞིང་ཞལ་གསལ་བའི་སྟོན་ས། བསྟན་འཛིན་གྱི་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་དག་  
གི་འབྲུངས་འདས་ལོ་ཚུགས་ཀྱི་ཐེང་བ་ཆར་དུ་དངར་བར་བྱས་ཡོད་དོ།

ས་བཅད་གསུམ་པ། དངོས་གཞི་ལྟ་བུ་བསྐྱུས་ཀྱི་རིམ་པ་ལའང་། ལུག་པ་  
 ལྟན་འགྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་ རྒྱུ་བཀའ་ཆོས་ཀྱི་ཉི་  
 མའི་རྒྱ་ཁབ་པའི་སྤྱིང་ནོར་ རྒྱུ་པ་མཁན་ཆེན་གྱི་ རྒྱུ་བཀའ་ལྟན་  
 ཅིས་གསར་། གོ་བྱི་མི་འགྱུར་དོ་རྗེའི་ རྒྱུ་བཀའ་ལྟན་མེ་། གཞན་  
 ཡང་། རྒྱུ་བཀའ་ལྟན་། ལྟན་གྱི་ལྟ་བུ་བསྐྱུས་ཏེ་ནམ་པ་མི་འདྲ་བ་ལྟའི་སྒོ་  
 ནས་སྐྱབ་ཚུལ་དང་། དེ་དག་རེ་རེ་ལའང་རིག་པས་སྐྱབ་ཚུལ་མི་འདྲ་མང་  
 བའི་སྒོ་ནས་བསྟན་ཡོད་པས། ལས་དང་བོ་བ་ནམས་འཇུག་བདེ་ཞིང་ལས་  
 སྐྱབ་སོགས་བྱུང་ཆོས་དུ་མ་དང་ལྟན་ནོ།།

ས་བཅད་བཞི་པ། བསྐྱུས་རྒྱུ་ལས་བསྐྱུས་པའི་ རྒྱུ་བཀའ་ལྟན་གྱི་ལྟ་  
 བསྐྱུས་། ཡང་གོང་གི་དེ་དག་ནང་བཞིན། རྒྱུ་བཀའ་ལྟན་གྱི་གཟུང་ཉིའི་དག་  
 ཡོངས། རྒྱུ་བཀའ་ལྟན་གྱི་ཆོས་རྒྱུ་དཀྱིལ་འཁོར། འཁོར་གངས། ཅིས་  
 འཕྲོ་དང་བཅས་ལྟ་བུ་བསྐྱུས་ཀྱི་རི་མོ་ཆ་ཆང་སྐྱབ་ཚུལ། ཞོར་ལ་གཟུང་ཉིའི་  
 བྱིས་ཡོངས་རི་རོའི་ཆར་བྱས་པ་ཞེས་པས་ཆོས་ཞལ་གཟུང་ཉི་བར་བ་ལས་  
 བྱིས་ཞལ་གཟུང་ཉི་བར་སྐྱབ་ཚུལ་དང་བཅས་པའོ།།

ས་བཅད་ལྔ་པ། སྒྲ་གཅན་གྱི་ངེས་པ་བཞེད་པ་ཞེས་པའི་སྐབས་སུ་ཡང་།  
 སྒྲ་གཅན་ཙ་གདོང་མཐུག་གསུམ་ཙ་སྒྲུབ་དང་རེབ་མིག་འཛིན་ཚུལ། སྒྲ་  
 གཅན་ལ་ཙ་གདོང་མཐུག་གསུམ་བྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་དགོས་པ་  
 བཅས་སོ།།

ས་བཅད་དུག་པ། ཟླ་ཉི་ལྔ་པ་ཚུལ། དེ་ལ་ཡང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་སུ་  
 བྱེས་ཏེ་བཞག་ཚུལ་ལས། དང་པོ་སྤྱིའི་བཞག་ཚུལ་སྐབས་ རྒྱ་པད་དཀར་  
 ཞལ་ལུང་རྒྱ་ཁབས་པའི་སྤྱིང་ཞོར་། རྒྱ་དགའ་ལྡན་ཅིས་གསར་།  
 རྒྱ་ཡང་གསལ་སྒྲོན་མེ་། རྒྱ་བྱེད་ཅིས་། སོགས་དང་ རྒྱ་ཉིན་བྱེད་  
 སྤང་བའི་། ལུགས་ལས་རྩར་བྱེན་ཏེ་བཞག་ཐབས་དང་། གཉིས་པ་བྱེ་  
 བྲག་སྐབས་སུ་རྒྱ་བྱེད་མཐུན་། དང་ རྒྱ་དགའ་ཅིས་། ལྷར་གྱི་བཞག་  
 ཐབས་སོགས་བཀོད་ཡོད། འདིའི་སྐབས་ཀྱི་དགའ་ཅིས་ཞེས་པ་དང་དགའ་  
 ལྡན་ཅིས་གསར་གཉིས་གཅིག་ཏུ་འཛིན་པར་མི་བྱའོ།།

ས་བཅད་བདུན་པ། གཟུང་ལྔ་བཤད་པ་ལ་ཡང་། ཞལ་གསུམ་གཟུང་ལྔ་  
 ལས། དང་པོ་པད་དཀར་ཞལ་ལུང་ལྷར་གྱི་ཉིན་ཞལ་གཟུང་ལྔ། གཉིས་



བ་པད་དཀར་ཞལ་ལུང་ལྟར་གྱི་ཆོས་ཞབ་གཟུང་ལ། གསུམ་པ་པད་དཀར་  
 ཞལ་ལུང་ལྟར་གྱི་བྱིམ་ཞབ་གཟུང་ལ། བཞི་པ་མཁས་པའི་སྤྱིང་ནོར་སོགས་  
 གྱི་གཟུང་ལྟ་སྒྲུབ་ཚུལ་མདོར་བསྟུན། སོ་སའི་ཞབ་གསུམ་མཐུན་ལོ་དང་།  
 ཆོས་སྤྱིའི་དགྱིལ་འཁོར། དེ་དག་གི་འཁོར་གངས། གཞན་ཡང་། པད་  
 དཀར་ཞལ་ལུང་དང་། མཁས་པའི་སྤྱིང་ནོར། དགའ་ལྡན་རྩིས་གསར།  
 ཡང་གསལ་སྒྲོན་མི། བཅོས་པའི་ཡང་གསལ་སྒྲོན་མེ་སོགས་གྱི་རབ་གནས་  
 མེ་ཡོས་ལོར་སྤྱང་ཆེན་འདས་ལོ་དང་། སོ་སའི་ཞབ་གསུམ་མཐུན་ལོའི་  
 འདས་ལོ། པད་དཀར་ཞལ་ལུང་ལྟར་གྱི་རབ་གནས་མེ་ཡོས་ལོར་གཟུང་  
 ལཱའི་ཞབ་གསུམ་རྩིས་འཕྲོ་སོགས་རེུ་མིག་དུ་བཞོད་ཡོད་པ་དང་། ཡང་  
 བེ་དཀར་སོགས་ལས་གསུངས་པའི་གཟུང་སོ་སོ་བྱིམ་གང་དུ་གནས་པར་  
 བཟུ་ཚུལ། དུམ་ལཱའི་དུམ་སྒྲོར་སྒྲུབ་ཚུལ་བྱས་པ། དུ་བ་མཇུག་རིང་  
 བཟུག་ཚུལ་སོགས་རིག་པའི་ནམ་དཔྱོད་ལས་ཐོན་པ་གསུག་གོ།

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། ཞབ་གསུམ་གྱི་ནམ་བཞག་ལ་ཡང་། སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་  
 གཉིས་སུ་བྱེས་ཏེ། སྤྱིའི་སྐབས་སུ་ཞབ་གསུམ་སོ་སའི་ཐ་སྙད་དང་གོ་དོན།  
 བྱེ་བྲག་སྐབས་ཞབ་གསུམ་སོ་སའི་དུས་གྱི་ཆད་དང་དེའི་ཡུན་ལ་སྐར་མའི་

ས་བཅད་བཅུ་བ། ཅིས་སྤན་ཐོར་བུའི་སྐབས་སུ་ཡང་། རྒྱུན་བལ་ལོ་འཕོ་  
 དང་དབང་ཕུག་བཞེངས་བཞུགས་ཀྱི་ལག་ལེན་དང་འབྲས་བུ། རྒྱལ་སྤོན་  
 དང་ཀར་མུང་ཅིས། དུས་གཟེར་ཉིར་བཞི་སྐབ་ཚུལ་སོགས་སྤ་ཞིང་ཞིབ་  
 པར་གསུངས་ཡོད་དོ།

ས་བཅད་བཅུ་བ། མགྲོགས་ཅིས་ལ་ཡང་། བྱེད་བྱུབ་གཉིས་ཀྱི་བྲིམ་  
 དུག་སྤྱི་ནོར། ཉིན་ཞག་གཟུང་ལཱའི་ལྷག་སངས་སྤྱི་ནོར་དང་ཞག་གསུམ་  
 གཟུང་ལཱའི་དལ་དག་གི་སྤྱི་ནོར་སྐབ་ཚུལ་ཞག་གསུམ་རྒྱ་ཡོངས་དང་ཆོས་  
 ཡོངས། དུག་གསུམ་དང་ཞི་གཉིས་ཀྱི་རགས་པ་སྐབ་ཚུལ་སོགས་དང་།  
 པད་དཀར་ཞལ་ལུང་བྱུབ་ཅིས་དང་མཁས་པའི་སྤྱིང་ནོར། དགའ་ལྷན་ཅིས་  
 གསར་སོགས་ཀྱིས་ཚུ་མིག་ཁྱུ་མཚོ་དང་ཆ་ཤས་སྤྱང་འོག་འཁོར་མའི་རེའུ་  
 མིག་འཛིན་ཚུལ། རོན་བྲིམ་གྱི་རེའུ་མིག་འཛིན་ཚུལ། ཉིན་ཞག་ཉི་ཤེར་  
 རམ་ཉིན་ཞག་ཞི་དལ་དུག་ཀང་གི་རེའུ་མིག་འཛིན་ཚུལ། དུག་གསུམ་དལ་  
 དག་དང་ཞི་གཉིས་དལ་དག་གི་རེའུ་མིག་འཛིན་ཚུལ། སྤར་དག་འབྱིང་  
 བའི་རེའུ་མིག་འཛིན་ཚུལ། གཟུང་ལཱ། ཉི་རྒྱ། རིལ་ཆ་དང་བཅས་བྱེད་  
 བྱུབ་གཉིས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ཀྱང་ཆ་ཆང་ཞིང་འཛིན་བདེ་བར་བྱས་ཡོད།

ས་བཅད་བཅུ་གཉིས་པ། གོ་ལ་དང་ལི་ཐོ་བཤད་པ། དང་པོ་གོ་ལ་བཤད་  
 པ་ལའང་དུས་ལའོར་ལུགས་ཀྱི་གནས་སའི་གོ་ལ་གྲུབ་སྒྲུང་ས་དང་དེ་དག་གི་  
 ཚད་ལ་སོགས་པའི་ཕྱི་སྟོན་གྱི་འཛིག་རྟེན་གྲུབ་ལུགས་དང་། དེ་ལ་གནས་  
 བའི་ནང་བཅུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་གནས་སྒྲུང་ས། བཟོད་བྱ་སྐར་བྲིས་སྟེང་དུ་  
 བཟོད་བྱེད་གཟུང་ནམས་སྐྱེས་ཚུལ་དང་། དེ་དག་ཇི་ལྟར་བཟོད་ཚུལ་གྱི་  
 རིས་པ་སོགས་བསྟན་ཡོད་པར་མ་ཟད། གཉིས་པ། ལི་ཐོ་སྟོར་ཚུལ་  
 སྐབས་སུ་ཡང་། སྐར་ནག་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བའི་སྟོན་སྐྱེས་པ་ཡབ་སྐུ་  
 ལས་བརྒྱད་པའི་ལི་ཐོའི་ཕྱག་ལེན་ལ་ནམ་པ་གསུམ་བུང་བ་ལས་འདིར་ཁོང་  
 གི་ཕྱག་ལེན་འབྲིང་བོ་ལྟར་བྱས་ཏེ། དབུ་མཚོད་བཟོད་ནས་བཟུང་མཇུག་  
 སྟོན་ཆོག་བར་གྱི་ཕྱག་ལེན་སྤྲིང་ཞིང་ཞིབ་པར་གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཚུ་  
 མིག་ལྷ་མཚོ་དང་རེའུ་མིག་རྒྱ་མཚོ་ལ་སོགས་པའི་རེའུ་མིག་སྤན་ཆོགས་མང་  
 བོ་ཞིག་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བྱས་ཏེ། ནམ་རིག་སྐར་ཅིས་ལ་སྦྱང་བ་དང་ཞིབ་  
 འཇུག་གནང་མཁན་དག་གིས་ཕྱག་དཔེ་མི་རིག་པའི་དཀའ་ངལ་ཀྱང་སེལ་  
 བར་བྱས་ཡོད་པས། མིང་དོན་མཚུངས་བའི་དེབ་འདི་ཉིད་ལས་གཞན་གང་  
 ཡང་མི་དགོས་ཤིང་། ཐ་ན་ཟོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་སྟོར་བདེ་ལ་བཟོད་བྱའི་གནད་  
 མ་འབྲུག་པ་སོགས་ཁྱད་ཆོས་མེད་དུ་བུང་བ་མང་བོས་ཕྱགས་པའི་དེབ་འདི་

ཉིད། སྟོགས་ལྷུང་གི་དྲི་མས་མ་གོས་པས་གཟུ་བོར་གནས་ཤིང་། སྟོ་  
གོས་ཀྱི་མིག་དཀྱུས་རིང་བ་སུ་ཞིག་གིས་མཐོང་ཆོ་དངས་པས་བསྟོད་དབྱངས་  
སྟོགས་པ་དང་དད་པས་སྤྱི་བོར་མི་མཆོད་པ་སུ་ཞིག་མཆིས། དེས་ན་སྐར་  
ཅིས་ཀྱན་འདུས་ནོར་བུ་དང་རྩྭ་པ་པོའི་ངོ་སྟོད་མདོར་བསྐྱས་ཉུས་པ་རེ་ཞིག་  
ཐོགས་པར་བྱའོ། །



